



小一-新生及插班生適用

# 保良局田家炳千禧小學

## 2019年9月份午膳訂購表格

小一至小二的卡路里約 533 至 633  
小三至小六的卡路里約 633 至 800  
中學生及老師的卡路里約 750 至 900

需要收據

活力午餐資訊

請將所選擇的餐款在右面的空格填滿，例：■。在每天的四款餐款中，選擇一款。請用HB鉛筆或原子筆填寫

\*註：如教育局宣佈當天停課，則當天餐款自動取消。

本年度活力午餐參加了衛生署舉辦[學校午膳減鹽減鈉計劃]，冀望學生食得更健康

日期	星期	A款	B款	C款	D款	是酒甜品	A	B	C	D	
2	一	開學適應日									2
3	二										3
4	三										4
5	四										5
6	五										6
9	一	粟米汁烤蛋角配粟米亞麻籽飯(南瓜)	香濃蘑菇汁肉片配香菇飯(合掌瓜)	中式雞皇配白飯(椰菜)	薑燒豚肉飯糰(合糯米)配西茄牛肉意粉(南瓜)		9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	二	翠肉瓜雲耳雞絲配有營飯(翠肉瓜)	蜜桃汁肉片配紅米飯(南瓜)	葡式洋蔥雞皇配白飯(蘿蔔)	咖喱什菜牛肉餡餅配野菌香草牛肉粒通心米粉(粟米)		10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	三	昆布上湯雞皇配燕麥飯(蘿蔔)	夏威夷肉片配紫紅米飯(木瓜)	日式雞球配白飯(合掌瓜)	叉燒腸粉 + 燒賣配五香碎牛米線		11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	四	銀湖牛肉配香菇飯(西芹)	蒜香蜜味烤魚柳配糙米飯(南瓜) (可持續海鮮餐)	意式雞皇配白飯(木瓜)	日式餃子配車打芝士肉片烏冬	生果	12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	五	和風肉燥(豬)豆腐配紅米飯(木瓜)	西茄汁牛肉配三色意粉(粟米)	烤蒜香薯仔肉餅飯	蒸水蛋配沙薑木耳雞皇飯(紹菜)		13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	一	意式芙蓉蛋飯(南瓜)	奶香白汁牛肉粒配燕麥飯(合掌瓜)	彩椒肉片飯(南瓜)	迷你焗紫薯包配蘑菇雞皇麥皮麵(粟米)		16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	二	鮮茄汁牛肉配紅米飯(粟米)	洋蔥汁雞皇配金粟飯(木瓜)	香菇肉餅飯	素PIZZA摺包配香草百頁豆腐意粉(椰菜)		17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	三	香蒜沙薑雲耳雞球配燕麥飯(紹菜)	卡邦尼肉片配有營飯(合掌瓜)	蜜汁什菌素東坡肉配燕麥飯	濃茄牛肉粒包配肉醬(牛)通心米粉		18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	四	黃薑牛肉配香菇飯(蘿蔔)	野菌魚柳配糙米飯(木瓜) (可持續海鮮餐)	燒賣配蒜香滑雞 + 海南味飯	麥香紅豆包 + 粉果配雪菜肉絲(豬)米線	生果	19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	五	涼瓜肉片配紅米飯(蘿蔔)	和風牛肉配有營飯(木瓜)	烤香芋鱈魚雞粒肉餅飯(紹菜)	粟米汁配菠菜餃(合豬)意粉(粟米)		20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	一	素八寶枝竹配糙米飯(合掌瓜)	拿玻里牛肉配香菇飯(木瓜)	蒜香蜜汁雞皇配白飯(南瓜)	生煎包配炸醬(豬) + 一口餃子烏冬		23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	二	中式蜜汁肉粒配金粟飯(木瓜)	碳燒牛肉配紅米飯(南瓜)	鮮茄汁焗豬柳飯	磨菇雞肉飯糰(合糯米)配野菌雞皇通心米粉(粟米)		24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	三	彩椒雞皇配粟米亞麻籽飯(南瓜)	西芹木耳肉片配有營飯(西芹)	西茄牛肉配意粉(木瓜)	香草蒜蓉軟包配蜜椒雞扒飯		25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	四	福建雞球配糙米飯(紹菜)	粟米牛肉粒配燕麥飯(木瓜)	和風茄汁雞球配白飯(南瓜)	素珍珠雞配香菇豬肉燥米線(椰菜)	生果	26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	五	巴黎汁滑雞配香菇飯(木瓜)	蘑菇汁肉片配意粉(粟米)	三重芝士魚柳配紅米飯(椰菜) (可持續海鮮餐)	蒸水蛋配西班牙牛肉炊飯(南瓜)		27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	一	和風香菇豆皮結配糙米飯(紹菜)	卡邦尼牛肉配燕麥米飯(合掌瓜)	粟米雞皇配米線(椰菜)	蘑菇汁雞扒(去皮)紅米飯		30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

請將所選款式填於選擇欄內，並連同支票、7-11、OK便利店、華潤萬家Vango便利店收據及此餐單於7月2日交回本公司職員，家長亦可於當天早上9:00至下午12:30在學校設立活力午餐櫃台以現金付款。

因系統更新資料，繳費靈將於10月份才能使用

\*\* 如欲索取餐單或因缺席取消訂飯必須於當日上午10:00前致電 2637-3215 登記。有關缺席退款安排會於隔月餐單中扣除

成份及其製品提示 🐷: 甲殼類動物 🥚: 蛋類 🥛: 奶類 🌰: 木本堅果

🌾: 芝麻 🍅: 蕃茄 🍄: 菇菌類 🌶️: 辣 🚫🔥: 非油炸

🥜: 此款式食物含花生，若對花生有敏感人士請勿選擇此款

🦀: 此款式食物含蠶豆，若有葡萄糖一六-磷酸鹽脫氫酶缺乏症(G6PD Deficiency)人士請勿選擇此款