

*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

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

| 日期 | 星期 | A款 | B款 | C款 | D款 | 是週甜品 | A | B | C | D | |
|----|----|---------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------|----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 | 五 | 昆布牛肉粒配紅米飯(紹菜) | 四式芝士魚柳(少骨)配粟米飯(椰菜) (可持續海鮮餐) | 香菇豬肉燥燴芋絲配白飯(蘿蔔) | 和風茄汁雞皇配意粉(南瓜) | | 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 | 一 | 上湯什菌素腐皮卷配粟米芝麻籽飯(紹菜) | 五彩牛肉配糙米飯(木瓜) | 中式鮮梅汁蒸肉片配白飯(南瓜) | 薑燒豚肉飯糰(含糯米)配 野菌香草肉粒烏冬(椰菜) | | 4 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 | 二 | 翠肉瓜銀湖肉片配有營飯(翠肉瓜) | 巴黎汁雞絲配紅米飯(木瓜) | 日式香菇肉餅扒(雞及豬)飯 | 素Pizza摺包配三式芝士牛肉粒意粉(粟米) | | 5 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 | 三 | 意式雞皇配燕麥飯(木瓜) | 中式肉片配紫紅米飯(紹菜) | 肉醬(牛)配通心米粉(椰菜) | 蒸水蛋配芝士咖喱雞翼飯 | | 6 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 | 四 | 拿玻里牛肉配香菇飯(紹菜) | 卡邦尼烤魚柳(少骨)配紅米飯(木瓜) (可持續海鮮餐) | 木耳滑雞海南味炊飯 | 香芋生煎包 + 燒賣配雪菜肉絲(豬)米線 | 生果 | 7 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 | 五 | 五香肉粒配有營飯(蘿蔔) | 牛肝菌汁肉片配糙米飯(合掌瓜) | 原盅蒸冬菇滑雞飯 | 濃茄牛肉粒包配芝士牛肉意粉(椰菜) | | 8 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11 | 一 | 黃薑芋絲豆皮結配糙米飯(紹菜) | 蜜桃汁牛肉粒配三色意粉(椰菜) | 和風菠蘿汁肉片配白飯(粟米) | 焗菠蘿素雞扒飯 | | 11 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12 | 二 | 鮮茄汁肉粒配紫紅米飯(南瓜) | 洋蔥汁雞皇配燕麥飯(紹菜) | 粟米豬肉扒(豬)飯 | 意式牛肉碎摺包配 四式芝士牛肉烏冬(粟米) | | 12 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13 | 三 | 昆布雞絲配紅米飯(紹菜) | 夏威夷汁牛肉配有營飯(木瓜) | 蜜椒肉片配白飯(椰菜) | 白汁雞肉撻配野菌雞皇意粉 | | 13 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 | 四 | 甜酸肉片配金粟飯(木瓜) | 甜粟牛肉粒配糙米飯(南瓜) | 中式薯仔雞皇配通粉(椰菜) | 健怡蒸蘆菜豬肉餃配 烤蒜香薯仔肉餅粟米飯(粟米) | 生果 | 14 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15 | 五 | 全校旅行 | | | | | 15 | | | | |
| 18 | 一 | 什菇枝竹粉絲配粟米飯(紹菜) | 意式牛肉配燕麥飯(椰菜) | 蜜汁肉片飯(南瓜) | 蘑菇雞肉飯糰(含糯米)配 車打雞翼麥皮麵 | | 18 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 | 二 | 福建牛肉粒配糙米飯(紹菜) | 西茄洋蔥雞皇配紅米飯(木瓜) | 香菇豬肉燥 + 滷水蛋飯 | 卡邦尼汁菠菜豬肉餃配三色意粉(椰菜) | | 19 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20 | 三 | 學校水運會 | | | | | 20 | | | | |
| 21 | 四 | 彩椒雞球配粟米亞麻籽飯(木瓜) | 牛肝菌汁肉粒配粟米飯(椰菜) | 蜜椒雞皇飯配迷你時蔬 | 生煎包配五香碎牛 + 白魚蛋米線 | 生果 | 21 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22 | 五 | 涼瓜雞皇配香菇飯(蘿蔔) | 拿玻里肉片配糙米飯(木瓜) | 香草焗蜆肉 + 魚柳(少骨)飯 (可持續海鮮餐) | 三重芝麻牛肉配意粉(椰菜) | | 22 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25 | 一 | 蘑菇汁炒蛋配紅米飯(椰菜) | 和風汁牛肉配燕麥飯(合掌瓜) | 中式蜜汁雞皇配白飯(南瓜) | 傳統茶飯配 炸醬(豬) + 一口餃子米線(椰菜) | | 25 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26 | 二 | 番茄豬柳配糙米飯(木瓜) | 焗燒雞皇配金粟飯(紹菜) | 西式肉醬(牛)玉子飯(南瓜) | 珍珠雞配昆布墨丸烏冬 | | 26 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27 | 三 | 蜜汁肉粒配燕麥飯(南瓜) | 五彩牛肉配意粉(椰菜) | 烤香芋鱈魚雞肉餅配有營飯(粟米) | 蒸水蛋配沙薑肉片飯(紹菜) | | 27 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28 | 四 | 香芹肉片配粟米飯(西芹) | 洋蔥汁雞皇配糙米飯(木瓜) | 意式肉片配白飯(椰菜) | 咖喱什菜牛肉烤餅配 芝味牛肉通心米粉(粟米) | 生果 | 28 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 29 | 五 | 日本人學校交流日 | | | | | 29 | | | | |

請將餐單表格連同收據於 10月 22 日(星期二)交回(活力午餐)職員

繳費靈繳款日期: _____ 繳款編號: _____ 繳款金額: _____

** 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