



小一至小四、小六學生及教職員適用

保良局田家炳千禧小學

2020年2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	是週甜品	A	B	C	D	
3	一	教師發展日					3				
4	二	蜆肉上湯雞球配香菇飯(紹菜)	日式五彩牛肉配糙米飯(椰菜)	蒜香蜜汁雞皇飯	蘑菇汁配菠菜豬肉餃通粉(粟米)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	三	甜酸肉片配粟米飯(木瓜)	巴黎汁牛肉粒配燕麥飯(南瓜)	中式洋蔥雞皇飯(蘿蔔)	生煎包 + 燒賣配雪菜肉絲米線		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	四	五香牛肉配有營飯(蘿蔔)	夏威夷汁烤魚柳(可能含微骨)配紅米飯(木瓜) (可持續海鮮餐)	香草肉片通心米粉	蒸水蛋配車打芝士雞皇飯(粟米)	生果	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7	五	甜粟肉粒配紫紅米飯(粟米)	蜜桃汁肉片配金粟飯(南瓜)	蜜椒洋蔥雞皇配白飯(紹菜)	日式牛肉扭紋包配野菌牛肉麥皮麵(椰菜)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	一	香濃蘑菇汁玉子配糙米飯(粟米)	奶香白汁牛肉配燕麥飯(合掌瓜)	中式蜜汁肉粒飯(木瓜)	香蒜餐包配三重芝士雞扒意粉	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	二	福建肉粒配紅米飯(紹菜)	菠蘿汁牛肉配金粟飯(木瓜)	和風洋蔥肉片飯	素珍珠雞配咖喱雞肉通心米粉(椰菜)	11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	三	草菇肉粒配有營飯(蘿蔔)	卡邦尼雞皇配燕麥飯(翠玉瓜)	意式牛肉飯(南瓜)	蔥花卷 + 日式燒賣配香蒜豬肉焗烏冬	12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	四	日式肉片配菜飯(椰菜)	拿坡里牛肉配糙米飯(南瓜)	葡汁雞皇配意粉(蘿蔔)	蒸水蛋配烤蒜香薯仔肉餅飯(紹菜)	生果	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14	五	運動會					14				
17	一	葡式素腐皮卷配粟米飯(椰菜)	茄茸肉碎燴菠菜肉丸(豬)配糙米飯(南瓜)	健怡韭菜餃配碳烤豬柳飯(粟米)	蒸蛋香包配車打雞皇通心米粉	17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18	二	西芹肉粒配香菇飯(西芹)	夏威夷牛肉配意粉(粟米)	四式芝士雞皇飯	和風豬肉燥 + 雞蛋配燕麥飯(椰菜)	18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
19	三	木耳雞球配有營飯(紹菜)	西班牙肉片配糙米飯(木瓜)	中式薯仔牛肉配白飯(蘿蔔)	日式餃子配芝士雞翼麥皮麵	19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
20	四	昆布雞肉配紅米飯(椰菜)	奶香白汁肉片配金粟飯(翠玉瓜)	肉醬(牛)玉子配白飯(南瓜)	蒸水蛋配野菌雞皇飯(粟米)	生果	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21	五	蜜桃汁牛肉粒配燕麥飯(南瓜)	甜粟魚柳(可能含微骨)配有營飯(木瓜) (可持續海鮮餐)	蒜香雞皇 + 海南味飯(紹菜)	香草肉粒配意粉(椰菜)	21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
24	一	香菇豆皮結配香菇飯(紹菜)	和風茄汁雞皇配紅米飯(木瓜)	蜜汁蒸肉片配白飯(南瓜)	麥香紅豆包 + 叉燒腸粉配五香碎牛米線	24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
25	二	卡邦尼肉片配糙米飯(翠玉瓜)	沙薑雞皇配金粟飯(紹菜)	日式香菇肉餅扒(雞及豬)飯	野菜飯糰(含糯米)配番茄汁牛肉三色意粉(椰菜)	25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
26	三	黃薑香芋雞皇配燕麥飯(蘿蔔)	意式肉片配有營飯(南瓜)	車打芝士牛肉配通粉(椰菜)	蒸水蛋配烤香芋鱈魚雞粒肉餅飯(粟米)	26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
27	四	中式彩椒牛肉配香菇飯(紹菜)	巴黎汁魚柳(可能含微骨)配紅米飯(椰菜) (可持續海鮮餐)	西茄雞皇濃茄炊飯(南瓜)	珍珠雞 + 香芋生煎包配雪菜肉絲烏冬	生果	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
28	五	洋蔥雞皇配紫紅米飯(木瓜)	蒜香蜜汁牛肉配粟米飯(粟米)	甜粟雞球飯(合掌瓜)	素菜餡餅配香蒜豬肉碎米線(椰菜)	28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

請將餐單表格連同收據於 1月15 日(星期三)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, 若有葡萄糖一六一磷酸鹽脫氫酵素缺乏症(G6PD Deficiency)人士請勿選擇此款