



小五學生適用

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)		4	☐	☐	☐
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		5	☐	☐	☐
6	四	五香牛肉配有營飯(蘿蔔)	夏威夷烤魚柳(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	6	☐	☐	☐
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)		7	☐	☐	☐
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	☐	☐	☐
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	☐	☐	☐
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 + 日式燒賣配香菇豬肉燥烏冬		12	☐	☐	☐
13	四	日式肉片配菜飯(椰菜)	拿破里牛肉配糙米飯(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	13	☐	☐	☐
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	☐	☐	☐
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	☐	☐	☐
19	三	教育營					19			
20	四						20			
21	五						21			
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	☐	☐	☐
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)配香茄汁牛肉三色意粉(椰菜)		25	☐	☐	☐
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	☐	☐	☐
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	27	☐	☐	☐
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)	素菜餡餅配香茄豬肉碎米線(椰菜)		28	☐	☐	☐

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