

2018年11月餐飲計劃表

日	一	二	三	四	五	六
				1 草莓夾心三明治 / 牛奶 米飯、洋蔥燴豬排、香菇蒸蛋、鮮炒時蔬、湯：玉米濃湯 香酥鍋貼	2 饅頭夾蛋 / 豆漿 香甜咖哩雞肉飯、蔬菜湯 ‘雙色饅頭	3
4	5 什錦果麥脆片 / 牛奶 米飯、醬爆豬柳、小黃瓜炒甜不辣、青炒時蔬、竹筍排骨湯 香菇肉絲米粉湯	6 鮮肉餛飩麵 米飯、香芋絞肉、韭黃雞絲、青炒時蔬、紫菜蛋花湯 雜糧饅頭	7 蒸蘿蔔糕 滷肉飯、什錦滷豆干海帶、青炒時蔬、蘑菇濃湯 波羅麵包	8 蛋汁雞絲麵線 米飯、麵輪燒肉、雪菜豆干丁、青炒時蔬、黃瓜大骨湯 菠菜小魚粥	9 起司吐司 / 豆漿 高纖五穀糙米飯、馬鈴薯燉肉、翠玉蒸蛋、青炒時蔬、冬瓜文蛤湯 馬拉糕	10
11	12 地瓜肉鬆稀飯 米飯、糖醋里肌、家常豆腐、青炒時蔬、蕃茄豆芽湯 鮮肉包	13 花捲 / 豆漿 米飯、香菇雞丁、蒜茸素雞片、青炒時蔬、金針肉絲湯 起司吐司	14 雞茸蔬菜粥 米飯、紅燒獅子頭、豆瓣冬瓜、青炒時蔬、蘿蔔大骨湯 大滷麵	15 活力五穀脆片 / 牛奶 高纖五穀糙米飯、檸檬雞柳條、勤香甜不辣、青炒時蔬、蘿蔔大骨湯 肉鬆麵包	16 玉米蛋餅 / 豆漿 米飯、油菜花炒肉絲、香腸滑蛋、青炒時蔬、南瓜湯 黑糖饅頭	17
18	19 什錦蔬菜稀飯 米飯、洋蔥炒肉絲、紅燒花生麵筋、青炒時蔬、冬菇肉片湯 海綿蛋糕	20 草莓醬吐司 / 牛奶 高纖五穀糙米飯、橙汁燒雞排、肉絲炒脆筍、青炒時蔬、絲瓜湯 蔥油餅	21 珍珠丸子 米飯、糖醋里肌、蕃茄炒蛋、清炒時蔬，湯：筍片大骨湯 玉米粥	22 營養雞絲湯麵 米飯、醬爆豬柳、小黃瓜炒甜不辣、青炒時蔬、竹筍排骨湯 青蔥麵包	23 燒賣 / 豆漿 米飯、蔥燒雞柳、玉米雞丁、青炒時蔬、海結排骨湯 豆沙包	24
25	26 玉兔包、豆漿 義大利麵、蔬菜湯 牛角麵包	27 小籠包、豆漿 米飯、香酥芝麻里肌、洋蔥炒蛋、青炒時蔬、酸菜肚片湯 皮蛋瘦肉粥	28 綜合三鮮湯餃 米飯、沙茶雞柳、黃瓜燴甜不辣、清炒時蔬，湯：大黃瓜湯 香筍大肉包	29 奶油小餐包 糙米飯、醬爆豬柳、家常豆腐、鮮炒時蔬 湯：海帶大骨湯 狀元及第粥	30 玉米蛋餅、豆漿 米飯、糖醋里肌、蕃茄炒蛋、清炒時蔬，湯：筍片大骨湯 奶香包	31