

嘉寶中英文幼稚園(粉嶺)

2018-2019 年 1 月份餐單(半日班)

敬啟者：本園現將本月份茶點餐單列述如下：

	7/1(一)	8/1(二)	9/1(三)	10/1(四)	11/1(五)
第二十一週 茶點	芝麻咸 餐包 牛奶	清蛋糕 利賓納	果醬三 文治 好立克	提子麥包 牛奶	焗蕃薯 阿華田
	14/1(一)	15/1(二)	16/1(三)	17/1(四)	18/1(五)
第二十二週 茶點	粟米包 美祿	提子乾 粟米片 阿華田	牛油餐包 好立克	饅頭 豆漿	果醬 朱仔包 牛奶
	21/1(一)	22/1(二)	23/1(三)	24/1(四)	25/1(五)
第二十三週 茶點	焗蛋/餅乾 果汁	芝士包 好立克	牛奶提子 乾麥皮 牛奶	香蕉/餅乾 阿華田	朱古力 蛋卷 水果 利賓納 
	28/1(一)	29/1(二)	30/1(三)	31/1(四)	
第二十四週 茶點	芝士三 文治 牛奶	饅頭/腸粉 豆漿	提子麥包 好立克	蘿蔔糕 美祿	

*茶點除提供飲品外，老師亦會鼓勵兒童多喝清水

1. 茶點後老師均鼓勵學生飲水，以保持口腔衛生。請貴家長在日常生活中協助子女建立良好飲食習慣。

2018-2019 年 1 月份餐單(全日班)

		7/1(一)	8/1(二)	9/1(三)	10/1(四)	11/1(五)
第二十一週	早餐	牛奶雞蛋麥皮 好立克	芝士包 牛奶	鮮茄碎肉貝殼粉 牛奶	牛油軟包 好立克	提子乾粟米片 牛奶
	全日班午膳	鮮茄炒蛋 椰菜炒碎肉 糙米飯 雪耳木瓜瘦肉湯 水果	鮮茄牛肉通心粉 清炒時菜 水果	菠蘿洋蔥炒雞柳 香蔥蒸豆腐 金銀菜南北杏排骨湯 糙米飯 水果	冬瓜豆卜煮碎肉 碎肉蒸水蛋 鮮茄薯仔魚湯 糙米飯 水果	皮蛋瘦肉粥 香蒜三絲炒米粉 清炒時菜 水果
	茶點	芝麻咸餐包 牛奶	清蛋糕 利賓納	果醬三文治 好立克	提子麥包 牛奶	焗蕃薯 阿華田
		14/1(一)	15/1(二)	16/1(三)	17/1(四)	18/1(五)
第二十二週	早餐	芝士三文治 牛奶	蛋包 牛奶	粟米碎肉通心粉 牛奶	奶黃包 牛奶	班蘭蛋糕 豆漿
	全日班午膳	西蘭花炒雞柳 粟米蒸水蛋 南瓜眉豆排骨湯 糙米飯 水果	生菜魚肉麥皮粥 甘筍芽菜肉絲炒麵 水果	白汁蘑菇魚柳 粉絲碎肉煮節瓜 鮮茄薯仔洋蔥瘦肉湯 糙米飯 水果	碎牛蒸滑蛋 四季豆炒碎肉 無花果百合蓮子 瘦肉湯 糙米飯 水果	高纖八寶糙 米粥 (瘦肉/粟米/紅腰豆/ 冬菇) 銀芽肉絲炒 米粉 水果
	茶點	粟米包 美祿	提子乾 粟米片 阿華田	牛油餐包 好立克	饅頭 豆漿	果醬朱仔包 牛奶
		21/1(一)	22/1(二)	23/1(三)	24/1(四)	25/1(五)
第二十三週	早餐	清蛋糕 牛奶	雜菜牛肉通心 粉 牛奶	蛋包 美祿	花生醬三文治 牛奶	朱古力蛋卷 水 利賓納 
	全日班午膳	茄子炒碎肉 梅菜蒸豬肉 粟米紅蘿蔔 鮮淮山瘦肉湯 水果	南瓜碎肉粥 雜菜牛肉絲炒烏冬 灼時菜 水果	菜心炒肉粒 蒸水蛋 節瓜花生眉豆肉片湯 糙米飯 水果	豉油雞翼 冬菇炆節瓜 鮮茄薯仔肉片湯 糙米飯 水果	羅宋湯 雜菜碎肉燴螺 絲粉 灼時菜 水果
	茶點	焗蛋/餅乾 果汁	芝士包 好立克	牛奶提子乾麥皮 牛奶	香蕉/餅乾 阿華田	乳酪 餅乾
		28/1(一)	29/1(二)	30/1(三)	31/1(四)	
第二十四週	早餐	菜肉包 好立克	鮮茄雞蛋三文 治 牛奶	雜菜雞絲貝殼粉 豆漿	果醬豬仔包 牛奶	
	全日班午膳	碎肉蒸蛋 椰菜花炒肉片 鮮茄薯仔瘦肉湯 糙米飯 水果	腐竹雞肉糙米粥 香蒜肉絲炒意粉 灼時菜 水果	馬蹄蒸肉餅 節瓜粉絲煮蝦米 西洋菜羅漢果瘦肉湯 糙米飯 水果	冬菇雞絲蒸豆腐 西蘭花炒碎肉 蘋果雪梨雪耳瘦肉湯 糙米飯 水果	
	茶點	芝士三文治 牛奶	饅頭/腸粉 豆漿	提子麥包 好立克	蘿蔔糕 美祿	

*一份水果：橙、蘋果、香蕉或梨(時令水果)

*茶點除提供飲品外，老師亦會鼓勵兒童多喝清水