


敬啟者：本園現將本月份茶點餐單列述如下：

						1/3(五)
第二週	茶點					焗蛋
		4/3(一)	5/3(二)	6/3(三)	7/3(四)	8/3(五)
第三週	茶點	提子乾粟 米片 牛奶	五穀包 豆漿	饅頭/ 腸粉 牛奶	芝士包 果汁	提子包 利賓納
		11/3(一)	12/3(二)	13/3(三)	14/3(四)	15/3(五)
第四週	茶點	粟米包 果汁	牛油 三文治 豆漿	奶黃包 牛奶	提子乾粟 米片 牛奶	蛋包
		18/3(一)	19/3(二)	20/3(三)	21/3(四)	22/3(五)
第五週	茶點	焗蛋 牛奶	香蕉/餅 乾 豆漿	花卷 果汁	芝士包 牛奶	朱古力蛋糕 牛油粟米 果汁 
		25/3(一)	26/3(二)	27/3(三)	28/3(四)	29/3(五)
第六週	茶點	吞拿魚包 利賓納	芝士 三文治 豆漿	饅頭/ 腸粉	咸餐包 牛奶	提子包 果汁

*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。
2. 本校一向注重學生健康，所沖調之飲品均經校方試味，絕不會提供過甜之飲料。
3. 若 貴子弟因個別情況需戒喝或戒吃某種食品，請 貴家長填寫下列通告交與班主任(如沒有需要，請不用交回)。
4. 如有問題歡迎致電本園查詢。

此致

貴家長

嘉寶中英文幼稚園(粉嶺)啟
二零一九年二月二十一日

						1/3(五)
第二週	早餐					烩蛋
	全日生午膳					白汁豆腐魚柳 清炒時菜 糙米飯 羅漢果甘筍 瘦肉湯 水果
	茶點					吞拿魚包 牛奶
		4/3(一)	5/3(二)	6/3(三)	7/3(四)	8/3(五)
第三週	早餐	雜菜碎肉米粉 果汁	粟米片 牛奶	粟米包 豆漿	鮮茄雞蛋三文治 牛奶	牛奶麥皮 饅頭
	全日生午膳	冬菇雲耳蒸雞柳 清炒椰菜花 糙米飯 雪梨蘋果瘦肉湯 水果	高纖紅米粥 (瘦肉/粟米/紅腰豆/ 冬菇) 銀芽肉絲炒麵 水果	白汁魚柳 清炒時菜 清補涼瘦肉湯 糙米飯 水果	粟米炒雞丁 碎肉粉絲煮節瓜 木瓜雪耳腰果什豆湯 糙米飯 水果	魚片 灼時菜 清湯河粉 水果
	茶點	提子乾粟米片 牛奶	五穀包 豆漿	饅頭/腸粉 牛奶	芝士包 果汁	提子包 利賓納
		11/3(一)	12/3(二)	13/3(三)	14/3(四)	15/3(五)
第四週	早餐	清蛋糕 牛奶	蛋包 牛奶	牛奶雞蛋麥皮 豆漿	餃子米粉	蛋包
	全日生午膳	鮮茄炒蛋 清炒西蘭花 糙米飯 紫菜冬瓜瘦肉湯 水果	南瓜麥皮粥 茄汁蕃茄雞蛋燴意 粉 灼時菜 水果	雜菇燴雞絲 灼時菜 糙米飯 南瓜粟米什豆湯 水果	白汁粟米魚柳 四季豆炒肉碎 鮮茄薯仔瘦肉湯 糙米飯 水果	菜肉餃子 清湯米線 灼時菜 水果
	茶點	粟米包 果汁	牛油三文治 豆漿	奶黃包 牛奶	提子乾粟米片 牛奶	粟米片 牛奶
		18/3(一)	19/3(二)	20/3(三)	21/3(四)	22/3(五)
第五週	早餐	南瓜碎肉麥皮	提子粟米片 牛奶	雜菜雞絲通心粉 豆漿	果醬三文治 牛奶	朱古力蛋糕 牛油粟米 果汁 
	全日生午膳	粟米炒肉粒 冬菇炆節瓜 糙米飯 清補涼瘦肉湯 水果	柴魚花生瘦肉粥 蛋絲、銀芽炒米粉 灼時菜 水果	粟米煎鯪魚餅 蒜蓉什菇炒勝瓜 糙米飯 節瓜肉片蛋花湯 水果	菠蘿三色椒炒雞丁 清炒時菜 西洋菜羅漢果湯 紅米飯 水果	豉油雞翼 鮮茄肉醬螺絲粉 灼時菜 水果
	茶點	烩蛋 牛奶	香蕉/餅乾 豆漿	花卷 果汁	芝士包 牛奶	奶黃包 牛奶
		25/3(一)	26/3(二)	27/3(三)	28/3(四)	29/3(五)
第六週	早餐	牛油小軟包 牛奶	饅頭 牛奶	雜菜蛋絲米粉 豆漿	南瓜碎肉麥皮 牛奶	班蘭蛋糕 牛奶
	全日生午膳	鮮茄魚柳 西蘭花蒸水蛋 糙米飯 豆腐碎肉蛋花湯 水果	粟米冬菇什豆粥 香蒜肉絲炒意粉 灼時菜 水果	冬瓜豆卜煮碎肉 鮮茄炒蛋 糙米飯 合掌瓜甘筍栗子湯 水果	薯仔炆雞球 清炒時菜 糙米飯 雪耳木瓜瘦肉湯 水果	西芹炒肉粒 魚肉蒸豆腐 糙米飯 淡菜節瓜瘦肉湯 水果
	茶點	吞拿魚包 利賓納	芝士三文治 豆漿	饅頭/腸粉	咸餐包 牛奶	乳酪 香蕉

*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