2026年10月份培道學校午膳餐單

星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
日期	2026/9/28	2026/9/29	2026/9/30	2026/10/1	2026/10/2
肉類				國慶假期	國慶假期
蔬菜					
五穀類					
湯類					
水果					
日期	2026/10/5	2026/10/6	2026/10/7	2026/10/8	2026/10/9
肉類	洋葱豬扒	豉油雞中翅 （幼稚園:雞粒）	番茄燜牛肉 （过敏：番茄肉片）	葡國雞	蒜香雞扒
蔬菜	蒜蓉炒大白菜	蒜蓉菜心	清炒椰菜	胡蘿蔔炒萬筍絲	番茄蛋
五穀類	白米飯	糙米飯	茄汁意粉	白米飯	粟米飯
湯類	鹿茸菇紅蘿蔔豬骨湯	薏米冬瓜豬骨湯	銀耳百合蜜棗雪梨湯	西洋菜紅蘿蔔蜜棗豬骨湯	節瓜眉豆鷄脚湯
水果	蘋果	香蕉	雪梨	蘋果	香蕉
日期	2026/10/12	2026/10/13	2026/10/14	2026/10/15	2026/10/16
肉類	鮮茄豬扒	豉油雞腿 （幼稚園:雞粒）	肉餅蒸蛋 （中學:鹹蛋蒸肉餅）	豉汁排骨 （幼稚園:肉片）	薯仔葡汁雞球
蔬菜	上湯大白菜	番茄雞蛋	胡蘿蔔炒萬筍絲	清炒青瓜	清炒椰菜
五穀類	娃娃菜紅蘿蔔絲撈麵	白米飯	粟米飯	白米飯	糙米飯
湯類	菜幹南北杏豬骨湯	淮山胡蘿蔔玉米雞湯	荷葉冬瓜豬骨湯	蓮藕板栗胡蘿蔔蜜棗豬骨湯	西洋菜紅蘿蔔蜜棗豬骨湯
水果	蘋果	雪梨	香蕉	蘋果	雪梨
日期	2026/10/19	2026/10/20	2026/10/21	2026/10/22	2026/10/23
肉類	重陽補假	薯仔咖喱牛肉 （过敏：薯仔咖喱肉片）	京都汁豬柳片	葡國雞	洋葱豬扒
蔬菜		蒜蓉炒油麥菜	蒜蓉炒大白菜	蒜蓉菜心	番茄雞蛋
五穀類		茄汁雞蛋通心粉	白米飯	粟米飯	白米飯
湯類		土豆番茄豆腐豬骨湯	西洋菜紅蘿蔔蜜棗豬骨湯	陳皮冬瓜海帶豬骨湯	白菜黃豆豬骨湯
水果		蘋果	雪梨	香蕉	蘋果
日期	2026/10/26	2026/10/27	2026/10/28	2026/10/29	2026/10/30
肉類	葡國雞中翅 （幼稚園:雞粒）	蜜汁叉燒	鮮茄豬扒	照燒雞柳	鮮茄燴滑肉片
蔬菜	蒜蓉菜心	蒜蓉炒大白菜	清炒椰菜	蒜蓉炒油麥菜	蒜蓉菜心
五穀類	茄汁意粉	白米飯	粟米飯	白米飯	糙米飯
湯類	裙帶菜黃豆豆腐豬骨湯	西洋菜紅蘿蔔豬骨湯	紫菜蛋花湯	蓮藕板栗胡蘿蔔蜜棗豬骨湯	土豆番茄豆腐豬骨湯
水果	蘋果	雪梨	香蕉	蘋果	雪梨

幼稚園餐單食物均為去骨切粒/切絲