

# 保良局余李慕芬紀念學校

## 健康餐單 - 宿舍 (2/1/2022 至 26/2/2022)

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
日期	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日
早餐	A 蘿蔔糕拼司華力腸 B 烩蛋拼花生醬包 好立克	時菜肉片湯河	魚片湯檬粉	雞粒湯米線	肉絲湯通粉	雞絲刀削麵	菠蘿包拼腸仔包 牛奶
午餐	碗仔翅 楊州炒飯	節瓜冬菇炆雞 清炒椰菜 燕麥飯	雲耳青瓜炒肉絲 火腿 蒜蓉菜心	草菇豆腐雞絲 甘筍唐生菜 紅米飯	滑蛋炒肉片 洋蔥炒旺菜 藜麥飯	南瓜炆魚柳 薑蓉白菜 燕麥飯	美式雜菜湯 煙三文魚炒意
晚餐	青紅蘿蔔海底椰湯 雞絲鮑片炒翠玉瓜 鮮冬菇扒旺菜	南瓜魚尾番茄湯 枝竹炆魚柳 上湯紹菜	蓮子百合雪耳 糖水 涼瓜雞茸煎蛋 西蘭花炒鮑魚菇	老黃瓜赤小豆湯 洋蔥番茄豬扒 甘筍絲唐生菜	五指毛桃煲雞湯 黃薑洋蔥薯仔 雞球 清炒菜心	猴頭菇螺頭湯 香芋蒸肉排 秀珍菇炒椰菜	白果腐竹糖水 西芹帶子炒雞球 白灼唐生菜

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
日期	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日
早餐	燒賣、腸粉 中國茶	魚蛋湯麵	肉絲湯米線	雞粒湯米粉	肉碎通粉	扎肉湯河	火腿三文治 牛奶
午餐	金菇瑤柱羹 海鮮炒烏冬	木耳蒸雞球 白灼菜心 燕麥飯	黃薑薯仔魚柳 蒜蓉旺菜	三色椒菠蘿梅扒 鮮冬菇炆節瓜 紅米飯	番茄雞絲炒蛋 洋蔥椰菜 藜麥飯	洋蔥雜菇牛肉 腿絲紹菜 燕麥飯	雜菜湯 西蘭花菠蘿雞 炒飯
晚餐	日月魚冬瓜淮山湯 蓮藕炆梅肉 甘筍茸紹菜	老雞清補涼湯 蝦仁肉片炒 翠玉瓜 腿茸椰菜	粟米馬蹄牛蒡 糖水 金菇雞絲韭黃 炒蛋 白灼菜心	西洋菜生魚湯 蘿蔔牛腩 清炒西蘭花	松茸菇煲竹絲 雞湯 南瓜炆魚柳 蒜蓉合掌瓜	雲耳木瓜栗子湯 蘆筍帶子炒雞球 蒜蓉油麥菜	紅豆沙 瑤柱蒸水蛋 肉絲炆節瓜

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
日期	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日
早餐	A 叉燒湯意粉 B 漢堡包 好立克	魚蛋湯米粉	肉片湯河粉	雞粒通粉	魚腐湯烏冬	雞絲湯麵	叉燒包拼燒賣 干蒸牛肉 中國茶
午餐	粟米魚肚羹 鮑魚雞粒炒飯	蓮藕炆豬赤肉 草菇白菜 燕麥飯	勝瓜雲耳魚柳 白灼唐生菜	鮮茄牛肉 蘑菇炒椰菜 紅米飯	雞茸蒸水蛋 洋蔥紹菜 藜麥飯	芋頭炆肉排 白灼菜心 燕麥飯	碗仔翅 干炒雞絲河
晚餐	日月魚節瓜 眉豆湯 蒜蓉唐生菜 洋蔥肉片炒豆干	鯪魚粉葛湯 南瓜蒸雞球 西蘭花炒花枝片	香芋西米露 肉絲帶子炒蛋 蒜蓉菜心	陳腎西洋菜湯 咖喱雞 炒椰菜花	五指毛桃米鴨湯 木耳枝竹魚柳 草菇旺菜	猴頭菇螺頭湯 菠蘿三色椒炒 牛柳 薑蓉白菜	番薯糖水 合桃西芹炒肉丁 鮮冬菇椰菜

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
日期	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日
早餐	火腿蛋三文治 阿華田	扎肉湯河	雞絲湯米線	香菇肉碎 字母粉	雞粒湯麵	鮮茄魚柳檬粉	魚蛋燒賣蒸腸粉 中國茶
午餐	瑤柱白粥 鮮魷炒麵	節瓜炆肉排 蒜蓉椰菜 燕麥飯	涼瓜炆雞球 草菇旺菜	粟米豆腐魚柳 上湯白菜 紅米飯	洋蔥番茄肉碎 炒蛋 薑蓉唐生菜 藜麥飯	梅子蒸排骨 木耳合掌瓜 燕麥飯	皮蛋雞粒粥 上海粗炒
晚餐	合掌瓜粟米湯 北菇南瓜蒸雞 腿茸旺菜	清補涼煲雞湯 秀珍菇豆腐魚柳 薑汁白菜	蘋果牛蒡糖水 韭黃蝦仁炒蛋 鮑片西蘭花	松茸菇螺頭湯 蘆筍炒肉片 甘筍旺菜	蓮藕鱈魚 綠豆湯 蘿蔔炆牛腩 腿茸椰菜	眉豆花生節瓜 雞腳湯 冬菇馬蹄土魷 蒸肉餅 海參扒菜心	雪耳蓮子紅棗 糖水 菠蘿肉排 上湯紹菜

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
日期	1月30日	1月31日	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日
早餐	A 蘿蔔糕拼司華力腸 B 烩蛋拼花生醬包 好立克	時菜肉片湯河	魚片湯檬粉	雞粒湯米線	肉絲湯通粉	雞絲刀削麵	菠蘿包拼腸仔包 牛奶
午餐	碗仔翅 揚州炒飯	節瓜冬菇炆雞 清炒椰菜 燕麥飯	雲耳青瓜炒肉絲 火腿 蒜蓉菜心	草菇豆腐雞絲 甘筍唐生菜 紅米飯	滑蛋炒肉片 洋蔥炒旺菜 藜麥飯	南瓜炆魚柳 薑蓉白菜 燕麥飯	美式雜菜湯 煙三文魚炒意
晚餐	青紅蘿蔔海底椰湯 雞絲鮑片炒翠玉瓜 鮮冬菇扒旺菜	南瓜魚尾番茄湯 枝竹炆魚柳 上湯紹菜	蓮子百合雪耳 糖水 涼瓜雞茸煎蛋 西蘭花炒鮑魚菇	老黃瓜赤小豆湯 洋蔥番茄豬扒 甘筍絲唐生菜	五指毛桃煲雞湯 黃薑洋蔥薯仔 雞球 清炒菜心	猴頭菇螺頭湯 香芋蒸肉排 秀珍菇炒椰菜	白果腐竹糖水 西芹帶子炒雞球 白灼唐生菜

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
日期	2月6日	2月7日	2月8日	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日
早餐	燒賣、腸粉 中國茶	魚蛋湯麵	肉絲湯米線	雞粒湯米粉	肉碎通粉	扎肉湯河	火腿三文治 牛奶
午餐	金菇瑤柱羹 海鮮炒烏冬	木耳蒸雞球 白灼菜心 燕麥飯	黃薑薯仔魚柳 蒜蓉旺菜	三色椒菠蘿梅扒 鮮冬菇炆節瓜 紅米飯	番茄雞絲炒蛋 洋蔥椰菜 藜麥飯	洋蔥雜菇牛肉 腿絲紹菜 燕麥飯	雜菜湯 西蘭花菠蘿雞 炒飯
晚餐	日月魚冬瓜淮山湯 蓮藕炆梅肉 甘筍茸紹菜	老雞清補涼湯 蝦仁肉片炒 翠玉瓜 腿茸椰菜	粟米馬蹄牛蒡 糖水 金菇雞絲韭黃 炒蛋 白灼菜心	西洋菜生魚湯 蘿蔔牛腩 清炒西蘭花	松茸菇煲竹絲 雞湯 南瓜炆魚柳 蒜蓉合掌瓜	雲耳木瓜栗子湯 盧筍帶子炒雞球 蒜蓉油麥菜	紅豆沙 瑤柱蒸水蛋 肉絲炆節瓜

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
日期	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日
早餐	A 叉燒湯意粉 B 漢堡包 好立克	魚蛋湯米粉	肉片湯河粉	雞粒通粉	魚腐湯烏冬	雞絲湯麵	叉燒包拼燒賣 干蒸牛肉 中國茶
午餐	粟米魚肚羹 鮑魚雞粒炒飯	蓮藕炆豬赤肉 草菇白菜 燕麥飯	勝瓜雲耳魚柳 白灼唐生菜	鮮茄牛肉 蘑菇炒椰菜 紅米飯	雞茸蒸水蛋 洋蔥紹菜 藜麥飯	芋頭炆肉排 白灼菜心 燕麥飯	碗仔翅 干炒雞絲河
晚餐	日月魚節瓜 眉豆湯 蒜蓉唐生菜 洋蔥肉片炒豆干	鯪魚粉葛湯 南瓜蒸雞球 西蘭花炒花枝片	香芋西米露 肉絲帶子炒蛋 蒜蓉菜心	陳腎西洋菜湯 咖喱雞 炒椰菜花	五指毛桃米鴨湯 木耳枝竹魚柳 草菇旺菜	猴頭菇螺頭湯 菠蘿三色椒炒 牛柳 薑蓉白菜	番薯糖水 合桃西芹炒肉丁 鮮冬菇椰菜

	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
日期	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日
早餐	火腿蛋三文治 阿華田	扎肉湯河	雞絲湯米線	香菇肉碎 字母粉	雞粒湯麵	鮮茄魚柳檬粉	魚蛋燒賣蒸腸粉 中國茶
午餐	瑤柱白粥 鮮魷炒麵	節瓜炆肉排 蒜蓉椰菜 燕麥飯	涼瓜炆雞球 草菇旺菜	粟米豆腐魚柳 上湯白菜 紅米飯	洋蔥番茄肉碎 炒蛋 薑蓉唐生菜 藜麥飯	梅子蒸排骨 木耳合掌瓜 燕麥飯	皮蛋雞粒粥 上海粗炒
晚餐	合掌瓜粟米湯 北菇南瓜蒸雞 腿茸旺菜	清補涼煲雞湯 秀珍菇豆腐魚柳 薑汁白菜	蘋果牛蒡糖水 韭黃蝦仁炒蛋 鮑片西蘭花	松茸菇螺頭湯 蘆筍炒肉片 甘筍旺菜	蓮藕鱈魚 綠豆湯 蘿蔔炆牛腩 腿茸椰菜	眉豆花生節瓜 雞腳湯 冬菇馬蹄土魷 蒸肉餅 海參扒菜心	雪耳蓮子紅棗 糖水 菠蘿肉排 上湯紹菜