

救世軍學前教育服務(育嬰園)2020年第四季(冬季)膳食餐單(9/11/2020-20/02/2021)

第一週《食用週期：9-14/11、30/11-5/12、21-26/12(25-26/12為聖誕假期)、11-16/1、1-6/2》						
	早餐	小飲	午餐	生果	茶點	小飲
Green Monday	熱牛奶、粟米片	清水	粟米粒、豆腐、南瓜、藜麥粥	香蕉	菜心、蛋絲 湯貝殼粉	牛奶
星期二	菠菜、粟米粒、雞肉 小米粥	牛奶	甘筍粒、佛手瓜、免治牛肉 稀飯	火龍果	熱牛奶 雞蛋三文治	清水
星期三	熱牛奶 提子全麥包	清水	西蘭花、瘦肉 藜麥、稀飯	時果	紅豆糖水	牛奶
星期四	生菜、魚柳 湯米粉	牛奶	雞蛋、節瓜、免治牛肉 稀飯	木瓜	熱牛奶 班戟	清水
星期五	熱牛奶 甜餐包	清水	蕃茄、紹菜、魚肉 稀飯	梨	雜菜、雞絲 米通粉	牛奶
星期六	熱牛奶 果醬三文治	清水	白菜、蛋絲、粟米粒湯米粉 清水	時果		

第二週《食用週期：16-21/11、7-12/12、28/12-2/1(28/12-1/1為聖誕及元旦假期)、18-22/1、8-13/2》						
	早餐	小飲	午餐	生果	茶點	小飲
Green Monday	熱牛奶、蛋花、麥皮	清水	西蘭花、蕃茄、雞蛋、豆腐 藜麥、稀飯	香蕉	清水 粟米粒、芝士薯蓉	牛奶
星期二	熱牛奶 焗雞蛋	清水	菠菜、蕃茄、雞肉 燴意粉	火龍果	清水 焗蕃薯	牛奶
星期三	雞絲、粟米粒 粥	牛奶	椰菜、雞蛋、魚塊 藜麥、稀飯	時果	熱牛奶 蒸蛋糕	清水
星期四	熱牛奶 芝士全麥三文治	清水	菜心、甘筍、牛柳 稀飯	木瓜	雞肉、粟米粒湯通粉	牛奶
星期五	生菜、瘦肉 上海湯麵	牛奶	南瓜、粟米、魚柳 稀飯	梨	熱豆漿 饅頭	清水
星期六	熱牛奶 粟米片	清水	菜心、蛋絲、湯米粉 清水	時果		

第三週《食用週期：23-28/11、14-19/12、4-9/1、25/1-30/1、15-20/2(15-19/2為農曆新年假期)》						
	早餐	小飲	午餐	生果	茶點	小飲
Green Monday	白菜、粟米粒 湯通粉	牛奶	菜心、蕃茄、豆腐 藜麥、稀飯	香蕉	熱牛奶 芝士三文治	清水
星期二	熱牛奶 焗雞蛋	清水	西蘭花、甘筍粒、免治牛肉 稀飯	火龍果	紹菜、魚蓉 糙米粥	牛奶
星期三	熱牛奶 麥包	清水	菠菜、粟米粒、魚柳 藜麥、稀飯	時果	蕃茄、瘦肉碎 湯烏冬	牛奶
星期四	熱牛奶、蛋花、麥皮	清水	南瓜、雜菜、瘦肉 稀飯	木瓜	清水 焗粟米	牛奶
星期五	菜心、雞絲 小米粥	牛奶	椰菜花、甘筍絲、魚柳 稀飯	梨	熱牛奶 燉雞蛋	清水
星期六	熱牛奶 果醬全麥三文治	清水	菜心、蛋絲、湯通粉 清水	時果		

備註：

1. 幼兒若因生病，需要戒吃某種水果，如：橙或香蕉，請家長在上午幼兒回校時通知值日老師；本校可安排以蘋果代替。
2. 請家長留意：校方為使幼兒每日能吃到合時令及新鮮的水果，故在水果種類上或會因應市場的供應情況而有所更改。
3. 「響應環保，為地球出一分力」，所以逢星期一為 Green Monday。