



ST. JOHANNES COLLEGE
(Catholic School)
Primary Section

2017-2018 9月餐單(請在每天的A, B, C, D, E中五選一)

姓名: _____

班別: _____

餐款		A (飯餐)	B (粉麵餐)	C (營養餐)	D (什糧餐)	E (素食餐)	水果	飲品	選擇
1/9	五	蒜茸牛扒飯d	焗什菜豬柳漢堡意粉	珍珠筍燴肉片飯Y	烤雞腿配白菌薯仔,什菜粒Y	蘿蔔香芹炆豆卷飯Y	✓		
4/9	一	焗鮮茄魚柳飯V	菇絲牛肉燴意粉Yd	粟米蒸蛋配豬柳赤米飯DY	迷你熱狗配燴磨菇,粟米粒Y	羅漢上素燴豆卷配赤米飯Y	✓		
5/9	二	芝麻雞扒飯Y	焗沙嗲牛柳麥皮麵bd	時菜冬菇肉片飯Y	香草肉粒燴意粉配時蔬	鮮茄菠蘿烩蛋飯DY		✓	
6/9	三	焗紅腰豆雞扒飯b	金菇紅蘿蔔炆肉絲配撈米粉Y	薯仔炆雞球配麥米飯	煙鴨胸冷拉麵配雞蛋飯團,粟米粒D	鮮竹豆腐煮娃娃菜配麥米飯Y	✓		
7/9	四	蒜汁蒸排骨飯	焗白汁雞球通心粉	五香茄子牛肉飯Yd	雞粒陳村粉配水晶餅,時蔬	咖喱腰豆茄子薯仔燴闊麵bY		✓	
8/9	五	烤鰻魚拼豬扒飯VY	焗菠蘿雞絲意粉	咖喱燴肉粒配五穀飯Y	吞拿魚手卷配朱古力蛋糕,菠蘿粒VD	西芹炒雞脾焗豆干配五穀飯Y	✓		
11/9	一	焗海皇龍柳扒飯V	白菌雞球燴意粉Y	肉燥汁肉餅配粟米飯Y	燒雞腩配薯茸,菠蘿粒	甘筍粒蒸蛋配香菇節瓜甫粟米飯YD	✓		
12/9	二	田園咖喱豬扒飯b	焗肉醬千層麵d	雞絲扒豆腐飯Y	什豆肉絲燴意粉配時蔬	香菇粉絲豆干飯Y		✓	
13/9	三	焗鮮菌豬柳漢堡飯Y	蘿蔔炆牛腩配撈麵d	時菜芋香蒸滑雞配糙米飯Y	蟹柳拉麵配軟餐包,車厘茄B	素錦繡豆腐配糙米飯Y	✓		
14/9	四	甜酸洋蔥雞扒飯	焗甘筍肉絲蜆殼粉	芋香牛肉粒飯d	糯米雞配干蒸牛肉,時蔬bYd	什菜燴意粉配時蔬Y		✓	
15/9	五	白菌汁牛扒飯Yd	焗葡汁雞粒天使麵	時菜回鍋瘦肉片飯	三文魚飯團配提子士干,雞蛋中卷維他奶DV	薯仔雞心豆燴時蔬飯bY	✓		
18/9	一	焗低脂芝士汁海鮮飯BV	粟米磨菇肉粒燴意粉Y	粉絲蒸蛋配雞件十穀飯DY	香菇雞肉糯米飯配貢丸Y	京都汁烤腐皮卷十穀飯	✓		
19/9	二	鮮茄豬扒飯	焗淡黑椒雞肉闊麵	雲耳炆雞球飯Y	什菜蟹柳燴螺絲粉配蛋糕BD	南乳炆鮮竹蓮藕飯Y		✓	
20/9	三	焗薯仔雞柳飯	津菜牛肉球配上海麵dY	豆干肉片配赤米飯Y	迷你蕎麥冷麵配牛油蛋糕,菠蘿粒VD	玉蘭珍珠筍燴素豆卷飯Y	✓		
21/9	四	時菜蒸排骨飯	焗肉醬汁雞柳長通粉d	蘿蔔炆魚條飯YV	雞扒包配燴南瓜,甘筍條	磨菇粟米豆腐白汁麥皮麵Y		✓	
22/9	五	白菌汁雞件麥米飯Y	焗西芹豬扒意粉	時菜粟米牛肉配麥米飯Yd	吞拿魚壽司配菠蘿批,粟米粒V	上湯雪耳浸津白配腐皮卷麥米飯	✓		
25/9	一	焗墨魚柳斑塊飯BV	時菜肉片配烏冬	時菜金菇炆雞球配五穀飯Y	粟米飯團配粉粿,燒賣b	冬菇蒸蛋配蘿蔔煮豆腐五穀飯YD	✓		
26/9	二	BBQ雞球飯	焗車厘茄千層麵d	鮮竹燴粟米肉餅飯Y	肉碎燴意粉配超軟蛋糕dD	西芹鮮菇豆干飯Y		✓	
27/9	三	焗磨菇豬柳漢堡飯Y	秀珍菇雞柳配什菜撈麵Y	香芹鮮竹肉粒配粟米飯	雞蛋手卷配蝴蝶卷,維他奶D	時瓜珍珠筍炆腐竹配粟米飯Y	✓		
28/9	四	柱侯炆牛腩飯db	焗雞心豆豬柳麥皮麵	怡香茄子燴魚腐飯YV	烤雞腩配蜆殼粉,車厘茄	黑椒腰豆什菜燴通心粉Y		✓	
29/9	五	洋蔥豬扒飯	焗咖喱牛柳意粉bd	時菜白汁雞絲飯	肉鬆壽司配牛角包,車厘茄	雙菇燴鮮竹飯Y	✓		

以下標示代表該餐含有標示所指之成份,如對該類食物有敏感請勿選擇: Y 菇菌類 d 牛肉 D 雞蛋 V 魚類可能含有少量魚骨,請留意選擇

B 甲殼類海產(蝦、蟹等) b 花生或果仁 備註: 1 所有餐款均不含蠶豆成份 2 咖喱、黑椒及沙爹汁等都帶微辣成份

2017年9月份午餐訂購: 20日 x 每餐盒售價HK\$26 = HK\$520

此表格及費用請於2017年7月8日前填妥並交回學校

若付支票台頭請寫"聖若望英文書院"或"St. Johannes College".

所有已收費用不獲退款,如約銀行彈票將會收取港幣\$100元行政手續費用。