



ST. JOHANNES COLLEGE
(Catholic School)

2017-2018 11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
1/11	三	焗白菌雞扒飯Y	時菜豬肉球配什菜烏冬	薯仔炆雞球配麥米飯	火腿冷拉麵配牛角包,菠蘿粒V	香菇節瓜豆干麥米飯Y	✓		
2/11	四	薯仔炆排骨飯	焗瑞士白汁雞扒通心粉	蕃茄牛肉飯d	迷你肉餅粉皮配粟米條,時蔬V	什菜烏冬配鮮竹卷Y		✓	
6/11	一	焗什菌豬扒飯Y	茄醬雞扒燴意粉	羅漢燴肉餅配粟米飯Y	磨菇雞肉飯團配蒸雞蛋糕,豬肉燒賣,時蔬DY	什菜蒸蛋配黑椒磨菇素雞肉粟米飯(微辣)YD	✓		
7/11	二	咖喱海鮮飯(微辣)bBV	焗肉粒千層麵Yd	時瓜香菇肉片飯Y	雞脾配扭扭粉,甘筍波	香菇粉絲豆干飯Y		✓	
8/11	三	焗低脂芝士汁雞柳飯	粟米牛肉配撈麵Yd	麻婆豆腐燴魚腐配十穀飯YV	肉鬆手卷,原味蛋糕配菠蘿粒D	時菜燴素肉配十穀飯Y	✓		
9/11	四	時菜原汁牛腩飯bd	焗美極汁豬扒螺絲粉	洋蔥炆雞球飯	什菜肉碎長通粉配蛋糕D	干燒伊麵配雲耳炒時瓜豆干Y		✓	
10/11	五	蒜茸牛扒飯d	焗什菜豬柳漢堡意粉	珍珠筍燴肉粒飯Y	蟹柳壽司配楊梅批,車厘茄D	蘿蔔香芹炆豆卷飯Y	✓		
14/11	二	芝麻雞扒飯Y	焗沙爹牛柳扁意粉(微辣)bd	時菜冬菇肉片飯Y	香草肉粒燴意粉配牛角包	鮮茄菠蘿焗蛋飯DY		✓	
15/11	三	焗紅腰豆雞扒飯b	金菇紅蘿蔔炆肉絲配撈米粉Y	北菇蒸滑雞配紅米飯Y	煙鴨胸冷拉麵配雞蛋飯團,粟米粒D	鮮竹豆腐煮娃娃菜配紅米飯Y	✓		
16/11	四	蒜汁蒸排骨飯	焗白汁雞球通心粉	五香牛肉飯Yd	迷你熱狗配燴磨菇,粟米粒Y	咖喱腰豆茄子薯仔燴扁意粉(微辣)bY		✓	
17/11	五	烤鰻魚拼豬扒飯VY	焗菠蘿雞丁意粉	咖喱燴肉粒配五穀飯(微辣)Y	吞拿魚手卷配朱古力蛋糕,菠蘿粒VD	羅漢上素燴素鴨配五穀飯Y	✓		
20/11	一	焗白汁火腿扒飯	白菌雞球燴意粉Y	肉燥汁肉餅配粟米飯	糯米雞配干蒸牛肉,時蔬bYd	甘筍粒蒸蛋配香菇節瓜粟米飯YD	✓		
21/11	二	田園咖喱豬扒飯(微辣)b	焗肉醬千層麵d	雞絲扒豆腐飯Y	超軟蛋糕配什豆肉絲燴意粉D	雲耳瓜粒扒豆腐飯Y		✓	
24/11	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DY	薯仔雞心豆燴時蔬飯bY	✓		
27/11	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	✓		
28/11	二	鮮茄豬扒飯	焗淡黑椒雞肉扁意粉(微辣)	時菜粟米牛肉飯Yd	什菜蟹柳燴螺絲粉配蛋糕BD	鮮竹燴素獅子頭飯Y		✓	
29/11	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	✓		
30/11	四	時菜蒸排骨飯	焗肉醬汁雞柳長通粉d	蘿蔔炆魚條飯V	豬柳漢堡包配燴南瓜,甘筍條	磨菇粟米豆腐白汁扁意粉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11月份午餐訂購: 18日 x 每餐盒售價HK\$26 =HK\$468

此表格及費用請於2017年10月18日前填妥並交回學校

若付支票抬頭請寫"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。