



ST. JOHANNES COLLEGE
(Catholic School)
Primary Section

2017-2018 1月餐單(請在每天的A, B, C, D, E中五選一)

姓名: _____

8th December, 2017

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
5/1	五	燒汁燴牛扒飯d	焗白汁肉絲意粉	磨菇雞皇飯Y	肉鬆手卷配雲呢拿蛋糕,維他奶	粟米燴鮮竹飯Y	✓		
8/1	一	焗白汁龍脷柳飯V	肉醬豬柳燴意粉d	香菇蒸蛋配雞柳燴茄子五穀飯DY	鮮菌雞粒燴意粉配蛋糕YD	鮮茄豆卷配時菜五穀飯	✓		
9/1	二	沙嗲豬扒飯(微辣)b	焗粟米雞柳扁意粉	時菜肉丁燴豆腐飯Y	比得包配時菜牛肉d	白汁什菜雞心豆飯Y		✓	
10/1	三	焗白菌雞扒飯Y	時菜豬肉球配什菜烏冬	北菇蒸滑雞配紅米飯Y	火腿冷拉麵配牛角包,菠蘿粒V	香菇節瓜豆干配紅米飯Y	✓		
11/1	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		✓	
12/1	五	燒汁燴牛柳飯d	焗洋蔥雞球意粉	椰菜煮肉片配糙米飯Y	提子卷配三文魚手卷,車厘茄V	雙菇扒豆腐配糙米飯Y	✓		
15/1	一	焗什菌雞扒飯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 喜時蔬DY	什菜蒸蛋配黑椒磨菇素雞肉粟米 飯(微辣)YD	✓		
16/1	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	雲耳瓜粒扒豆腐飯Y		✓	
17/1	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	✓		
18/1	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		✓	
19/1	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B	蘿蔔香芹炆豆卷飯Y	✓		
22/1	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	雞粒陳村粉配水晶餅,時蔬	西芹炒雞脾燴燴豆干配赤米飯Y	✓		
23/1	二	芝麻雞扒飯Y	焗沙嗲牛柳扁意粉(微辣)bd	時菜冬菇肉片飯Y	香草肉粒燴意粉配牛角包	鮮茄菠蘿燴燴飯DY		✓	
24/1	三	焗紅腰豆雞扒飯b	金菇紅蘿燴炆肉絲配撈米粉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	✓		
25/1	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)hY		✓	
26/1	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	✓		
29/1	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甫粟米飯 YD	✓		
30/1	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	香菇粉絲豆干飯Y		✓	
31/1	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	蟹柳拉麵配軟餐包,車厘茄B	素錦繡豆腐配糙米飯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

2018年1月份午餐訂購: 19日 x 每餐盒售價HK\$26 = HK\$494

此表格及費用請於2017年12月15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\$200元行政手續費用。