



ST. JOHANNES COLLEGE
(Catholic School)

2017-2018 10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
3/10	二	京都豬扒飯	焗白汁雞球扭扭粉	韓式煮牛肉飯(微辣)dY	餐飯配迷你肉餅米粉,時蔬	菠蘿豆腐飯配時蔬		✓	
4/10	三	焗美極雞雞扒飯	肉碎豬柳配燕麥烏冬	蒜香什菜肉粒配十穀飯Y	日式冷拉麵配麥餐包,粟米粒V	葡汁什菜腰豆配十穀飯Y	✓		
9/10	一	焗白汁海鮮飯BV	什菜牛肉燴意粉Yd	鮮菇燴肉餅配麥米飯Y	七彩健康飯配水晶餅,時蔬	粟米蒸蛋配燴津菜麥米飯YD	✓		
10/10	二	車厘茄雞扒飯	焗南瓜千層麵d	磨菇燴肉粒飯Y	日式椰菜魚餅意粉配時蔬V	上湯豆干浸時蔬飯Y		✓	
11/10	三	焗咖喱雞球飯(微辣)b	干燒伊麵配魚餅豆腐VY	鮮茄肉片配五穀飯	吞拿魚壽司配楊梅批,菠蘿粒V	雙耳北菇扒素菜卷配五穀飯Y	✓		
12/10	四	時菜炆牛腩飯bd	焗蒜香豬扒扭紋粉	雞脾菇燴雞球飯Y	照燒雞脾配長通粉,時蔬	芝士汁三角豆薯仔燴螺絲粉Y		✓	
13/10	五	烤鰻魚拼雞扒飯VY	焗白菌三絲意粉Y	時菜炒雞柳飯	超軟蛋糕配肉鬆手卷,麥精D	八寶豆腐瓜粒飯Y	✓		
16/10	一	焗洋蔥龍脷柳飯V	鮮菌雞肉燴意粉Y	肉碎蒸蛋配合掌瓜燴肉絲粟米飯D	豬肉卷包配燴南瓜,珍寶腸	羅漢上素燴茄瓜豆干配粟米飯Y	✓		
17/10	二	蕃茄雞球飯	焗免治肉醬豬扒通心粉	薯仔煮牛肉飯Yd	珍珠雞配雞球水晶粉,時蔬Y	雙菇鮮竹扒娃娃菜飯Y		✓	
18/10	三	焗三色豆豬扒飯	冬菇牛肉球配上海麵dY	咕嚕雞球配糙米飯	迷你冷拉麵配提子士干,菠蘿粒VB	秀珍菇燴豆腐配糙米飯Y	✓		
19/10	四	什菜炆排骨飯	焗什菜雞粒扭扭粉	冬菇肉碎豬柳飯Y	粟米燒雞脆配薯菜,餐包	咖喱什菜腰豆燴天使麵(微辣)bY		✓	
20/10	五	香草汁燴牛柳配十穀飯d	焗低脂芝士汁豬柳意粉	木耳燴肉粒配十穀飯Y	蟹柳手卷,蛋糕,粟米粒DB	蕃茄汁磨菇炒蛋配十穀飯DY	✓		
23/10	一	焗葡汁海鮮飯BV	甘筍雞扒燴意粉	時菜肉餅配赤米飯Y	豬柳漢堡包配燴雞皇,車厘茄	粉絲蒸蛋配北菇扒時蔬赤米飯YD	✓		
24/10	二	時菜醬汁雞球飯b	焗紅腰豆千層麵d	粟米肉片飯Y	超軟蛋糕配鮮茄肉粒燴意粉D	彩椒炒素肉飯		✓	
25/10	三	焗菠蘿豬柳飯	五香牛腩配撈麵bd	咖喱燴雞球配麥米飯(微辣)b	什錦蕎麥冷麵配菠蘿批,車厘茄B	茄子扒豆腐配麥米飯	✓		
26/10	四	肉碎雞扒飯	焗什菌豬扒蜆殼粉Y	淡黑椒什菜牛肉粒飯(微辣)d	香菇雞肉糯米飯配豬肉丸Y	芝士汁燴什菌長通粉Y		✓	
27/10	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	✓		
30/10	一	焗白汁魚柳飯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	✓		
31/10	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		✓	

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10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9月22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。