



2018-2019 10月餐單(請在每天的A, B, C, D, E中五選一)

姓名: \_\_\_\_\_

11th September, 2018

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
2/10	二	蕃茄雞球飯	焗免治肉醬漢堡通心粉	薯仔煮牛肉飯Yd	珍珠雞配雞球腸粉,時蔬Y	雙菇鮮竹扒娃娃菜飯Y		✓	
3/10	三	焗三色豆豬扒飯	冬菇牛肉球配上海麵dY	洋葱菠蘿雞球配糙米飯	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	✓		
4/10	四	什菜炆排骨飯	焗什菜雞粒扭扭粉	冬菇肉碎肉丸飯Y	粟米燒雞脆配薯菜,餐包	咖喱什菜腰豆燴天使麵(微辣)bY		✓	
8/10	一	焗葡汁尤魚圈魚柳飯BV	甘菊雞扒燴意粉	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	✓		
9/10	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		✓	
10/10	三	焗菠蘿豬柳飯	五香牛腩配撈麵bd	咖喱燴雞肉配麥米飯(微辣)b	什錦蕎麥冷麵配菠蘿批,車厘茄B	什菜烏冬配鮮竹卷Y	✓		
11/10	四	肉碎雞扒飯	焗什菌豬扒蚬殼粉Y	淡黑椒什菜牛肉粒飯(微辣)dY	香菇雞肉糯米飯配豬肉丸Y	什菌燴薯仔長通粉Y		✓	
12/10	五	燒汁燴牛扒飯d	焗白汁肉絲意粉	磨菇雞皇飯Y	肉鬆飯團配呢拿蛋糕,維他奶	粟米燴鮮竹飯Y	✓		
15/10	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	✓		
16/10	二	沙爹豬扒飯(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	什菜南瓜雞心豆飯Y		✓	
18/10	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	香菇節瓜豆干配十穀飯Y		✓	
19/10	五	蕃茄茸燴牛柳飯d	焗洋葱雞球意粉	椰菜雞腩菇煮肉片配糙米飯Y	提子卷配三文魚飯團,車厘茄V	雙菇扒豆腐配糙米飯Y	✓		
22/10	一	焗什菌豬扒飯Y	茄醬雞扒燴意粉	津菜燴肉餅配粟米飯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	✓		
23/10	二	咖喱海鮮飯(微辣)bBV	焗肉粒千層麵Yd	時瓜香菇肉片飯Y	雞腩配扭扭粉,甘菊波	雲耳瓜粒扒豆腐飯Y		✓	
24/10	三	焗低脂芝士汁雞柳飯	粟米牛肉配撈麵Yd	肉碎豆腐燴魚腐配十穀飯YV	肉鬆飯團,原味蛋糕配菠蘿粒D	什菜雙菇伊麵配豆干燴時菜Y	✓		
25/10	四	時菜原汁牛腩飯bd	焗美極汁豬扒螺絲粉	洋葱炆雞球飯	什菜肉碎長通粉配蛋糕D	時菜燴素肉配粟米飯Y		✓	
26/10	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	✓		
29/10	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	西芹炒雞腩燴豆干配赤米飯Y	✓		
30/10	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		✓	
31/10	三	焗紅腰豆雞扒飯b	金菇紅蘿葡炆肉絲配撈米粉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	✓		

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10月份午餐訂購: 20日 x 每餐盒售價HK\$27 =HK\$540

\*此表格及費用請於2018年9月14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或轉讓,如若銀行彈票將會收取港幣\$200元行政手續費用。\*\*\*