



2018-2019 11 月餐單(請在每天的A, B, C, D, E中五選一)

11th October, 2018

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 | 四 | 蒜汁蒸排骨飯 | 焗白汁雞球通心粉 | 時瓜牛肉飯Yd | 迷你熱狗配焗磨菇,粟米粒Y | 咖喱腰豆茄子薯仔焗扁意粉(微辣)bY | | ✓ | |
| 5/11 | 一 | 焗白汁火腿扒飯 | 白菌雞球焗意粉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 | ✓ | | |
| 6/11 | 二 | 田園咖喱豬扒飯(微辣)b | 焗肉醬千層麵d | 瓜粒冬筍雞絲飯Y | 超軟蛋糕配什豆肉粒焗意粉D | 香菇粉絲豆干飯Y | | ✓ | |
| 7/11 | 三 | 焗鮮菌豬柳漢堡飯Y | 蘿蔔炆牛腩配撈麵d | 時菜滑雞配糙米飯 | 蟹柳拉麵配軟餐包,車厘茄B | 素肉碎焗豆腐配糙米飯Y | ✓ | | |
| 8/11 | 四 | 甜酸洋蔥雞扒飯 | 焗甘筍肉絲螺絲粉 | 芋香牛肉粒飯d | 燒雞腩配薯菜,餐包 | 葡汁什菜腰豆配麥米飯Y | | ✓ | |
| 9/11 | 五 | 烤鰻魚拼豬扒飯VY | 焗葡汁雞粒意粉 | 椰菜肉片飯 | 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 | ✓ | | |
| 12/11 | 一 | 焗低脂芝士汁魚塊飯BV | 粟米磨菇肉粒焗意粉Y | 粉絲蒸蛋配雞件十穀飯DY | 香菇雞肉糯米飯配貢丸Y | 菠蘿汁烤腐皮卷十穀飯 | ✓ | | |
| 13/11 | 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 | 什菜蟹柳焗螺絲粉配蛋糕BD | 鮮竹燴素獅子頭飯Y | | ✓ | |
| 14/11 | 三 | 焗薯仔雞柳飯 | 津菜牛肉球配上海麵dY | 洋葱豚肉配赤米飯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 | ✓ | | |
| 15/11 | 四 | 時菜蒸排骨飯Y | 焗肉醬汁雞柳長通粉d | 蘿蔔炆魚條飯V | 豬柳漢堡包配焗南瓜,甘筍條 | 磨菇粟米豆腐配扁意粉Y | | ✓ | |
| 16/11 | 五 | 白菌汁雞件飯Y | 焗西芹豬扒意粉 | 木耳炆雞球配麥米飯Y | 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 | ✓ | | |
| 20/11 | 二 | 蕃茄茸焗雞球飯 | 焗車厘茄千層麵d | 鮮竹燴粟米肉餅飯Y | 肉碎焗意粉配超軟蛋糕dD | 西芹鮮菇素鴨飯Y | | ✓ | |
| 21/11 | 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 | 雞蛋飯團配蝴蝶卷,維他奶D | 時瓜珍珠筍炆腐竹配粟米飯Y | ✓ | | |
| 22/11 | 四 | 柱侯炆牛腩飯db | 焗雞心,豆豬柳通心粉 | 茄子焗魚腐飯YV | 烤雞腩配蜆殼粉,車厘茄 | 黑椒腰豆什菜焗通心粉(微辣)Y | | ✓ | |
| 23/11 | 五 | 洋葱豬扒飯 | 焗咖喱牛柳意粉(微辣)bd | 什菜雞粒飯 | 肉鬆壽司配牛角包,車厘茄 | 雙菇焗鮮竹飯Y | ✓ | | |
| 26/11 | 一 | 焗粟米魚柳飯V | 紅腰豆豬柳焗意粉 | 什菜蒸蛋配白菌雞柳糙米飯DY | 什豆肉絲焗扁意粉配蛋糕D | 粟米木耳素肉條配糙米飯 | ✓ | | |
| 27/11 | 二 | 京都豬扒飯 | 焗白汁雞球扭扭粉 | 韓式煮牛肉飯(微辣)dY | 窩飯配迷你肉餅米粉,時蔬 | 香芋冬菇燴時蔬飯Y | | ✓ | |
| 28/11 | 三 | 焗美極汁雞扒飯 | 肉碎碎豬柳配燕麥烏冬 | 蒜香什菜肉粒配十穀飯Y | 日式冷拉麵配餐包,粟米粒V | 鮮竹燴時蔬配撈米粉 | ✓ | | |

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11月份午餐訂購: 18日 x 每餐盒售價HK\$27 =HK\$486

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

家長/監護人姓名: _____ 家長/監護人姓名簽署: _____

日期: _____