



ST. JOHANNES COLLEGE
(Catholic School)

Form 5

2018-2019 1月餐單(請在每天的A, B, C, D, E中五選一)

姓名: _____

6th December, 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
7/1	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	西芹炒雞髀焗豆干配赤米飯Y	✓		
8/1	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	香草肉粒焗意粉配牛角包	鮮茄菠蘿烩蛋飯DY		✓	
9/1	三	焗紅腰豆雞扒飯b	金菇紅蘿蔔炆肉絲配撈米粉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	✓		
10/1	四	蒜汁蒸排骨飯	焗白汁雞球通心粉	時瓜牛肉飯Yd	迷你熟狗配焗磨菇,粟米粒Y	咖喱腰豆茄子薯仔焗扁意粉(微辣)bY		✓	
11/1	五	香草豬柳飯	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	雪耳冬菇燴素鴨配五穀飯Y	✓		
14/1	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	✓		
15/1	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		✓	
16/1	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	✓		
17/1	四	甜酸洋蔥雞扒飯	焗甘筍肉絲螺絲粉	芋香牛肉粒飯d	燒雞髀配薯菜,餐包	葡汁什菜腰豆配麥米飯Y		✓	
18/1	五	白菌汁牛扒飯Yd	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	✓		
21/1	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	✓		
22/1	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		✓	
23/1	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	玉蘭珍珠筍焗素豆卷飯Y	✓		
24/1	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		✓	
28/1	一	焗尤魚圈魚柳飯BV	時菜肉片配烏冬	時菜金菇炆雞球配五穀飯Y	粟米飯團配粉粿,燒賣b	冬菇蒸蛋配蘿蔔煮豆腐五穀飯YD	✓		
29/1	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		✓	
30/1	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	雞蛋手卷配蝴蝶卷,維他奶D	時瓜珍珠筍炆腐竹配粟米飯Y	✓		
31/1	四	柱侯炆牛腩飯db	焗雞心豆豬柳通心粉	茄子燴魚腐飯YV	燒雞髀配靚殼粉,車厘茄	黑椒腰豆什菜焗通心粉(微辣)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

2019年1月份午餐訂購: 19日 x 每餐盒售價HK\$27 =HK\$513

此表格及費用請於2018年12月14日前填妥並交回學校

若付支票抬頭請寫"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: _____