



元朗官立小學

2021年9月份午膳訂購表格(小一至小六適用)

小一至小二的卡路里約 533 至 633
小三至小六的卡路里約 633 至 800
中學生及老師的卡路里約 750 至 900

☐ 需要收據

姓名: 班級: 座號:

為低收入家庭小學生提供「在校免費午餐」計劃(只供半日制上課適用)

姓名: ()

請將所選擇的餐款在右面的空格填滿, 例: ☒。在每天的四款餐款中, 選擇一款。請用HB鉛筆或原子筆填寫

班級:

**請瀏覽學校校網查閱餐單款式: 學校校網→學生園地→健康飲食在校園→學生午膳餐單

日期	星期	V 款 (素食餐)	B 款 (有營養)	C 款 (精選餐)	D 款 (特色餐)		V	B	C	D
13	一	羅漢上素枝竹 配有營飯(紹菜)	西式牛肉配有營飯(南瓜)	和風昆布雞皇飯(粟米)	粟米汁肉粒配通粉(椰菜)	13	☐	☐	☐	☐
14	二	芝味什菌百頁豆腐飯(粟米)	夏威夷牛肉配糙米飯(木瓜)	蒜香蜜汁雞球飯(粟米)	和風肉燥(豬)配米線(椰菜)	14	☐	☐	☐	☐
15	三	香蒜餐包 配拿破崙素腸意粉	鮮茄汁牛肉配燕麥飯(木瓜)	沙茶芋頭肉片飯(蘿蔔)	BBQ漢堡扒包配 芝士雞翼通心米粉(粟米)	15	☐	☐	☐	☐
16	四	素什錦炒蛋 配紅米飯(椰菜)	意式肉粒配意粉(椰菜)	雲耳鮮枝竹雞球 配紅米飯(紹菜)	卡邦尼蜆肉魚柳飯(可能含微骨) 配時蔬	16	☐	☐	☐	☐
17	五	蜜糖芥末薯仔什錦包 配焗薯菜	西芹八寶雞球配金粟飯(西芹)	叉燒蜜汁豬柳腸仔飯(粟米)	珍珠雞+蝦肉燒賣 配五香碎牛米線(椰菜)	17	☐	☐	☐	☐
20	一	甜粟汁配素菜餃通粉(椰菜)	牛肝菌汁牛肉配通粉(椰菜)	中式濃茄牛肉片 配有營飯(木瓜)	烤香芋鯉魚雞粒肉餅 配白飯(紹菜)	20	☐	☐	☐	☐
21	二	蕃茄什菌紅腰豆 配糙米飯(椰菜)	沙薑木耳雞皇配糙米飯(紹菜)	肉醬(牛)三色意粉(粟米)	和風豬肉燥百頁豆腐 配白飯(合掌瓜)	21	☐	☐	☐	☐
23	四	菠蘿彩椒素肉丸 配燕麥飯(木瓜)	蘿蔔粉絲肉片配燕麥飯(蘿蔔)	BBQ雞扒+肉丸飯(南瓜)	千島熱狗配 黑椒蘑菇牛肉意粉(粟米)	23	☐	☐	☐	☐
24	五	蓮藕炆豆皮結 配紫紅米飯(紹菜)	意式魚柳(可能含微骨) 配紫紅米飯(椰菜)	中式薯仔牛肉飯(紹菜)	蘑菇雞肉飯糰配 車打芝士雞肉通心米粉(椰菜)	24	☐	☐	☐	☐
27	一	羅漢上素枝竹 配紅米飯(紹菜)	粟米牛肉配紅米飯(合掌瓜)	糯米雞(豬及雞)	炸醬配菜肉餃(豬)米線(椰菜)	27	☐	☐	☐	☐
28	二	西班牙百頁豆腐 配糙米飯(木瓜)	西芹雲耳肉片配糙米飯(西芹)	四式芝士雞皇飯(粟米)	和風茄汁牛肉配意粉(椰菜)	28	☐	☐	☐	☐
29	三	翡翠八寶飯配時菜	葡式薯仔牛肉 配燕麥飯(合掌瓜)	沙薑冬菇雞球海南味飯(紹菜)	碳烤豬柳配白飯(椰菜)	29	☐	☐	☐	☐
30	四	番茄汁芙蓉蛋 配粟米飯(南瓜)	蒜香蜜汁魚柳(可能含微骨) 配粟米飯(木瓜)	咖喱薯仔雞翼+芝士腸飯 (粟米)	香草白菌肉片配意粉(椰菜)	30	☐	☐	☐	☐

請將此表格連同收據於9月3日(星期五)或之前交回班主任

飯盒價錢每天\$27(共13天)合共:\$351

注意事項:[1]本月份缺席款項將於隔月餐單扣回

[2]退飯安排:學生或教職員如需要取消當天之午膳服務,請於當天早上9:45前通知學校校務處。

活力午餐查詢熱線:29440466 傳真:29440452 *服務時間為上課日 上午9時至下午5時

成份及其製品標示: 甲殼類動物 蛋類 奶類 木本堅果
芝麻 蕃茄 菇菌類 辣 非油炸

此款式食物含花生,若對花生有敏感人士請勿選擇此款

此款式食物含蠶豆,若有葡萄糖一六一磷酸鹽脫氫酵素缺乏症(G6PD Deficiency)人士請勿選擇此款

繳費資料附設於餐單背頁,請依據「本月應繳費用」繳費