



元朗官立小學

2023年3月份午膳訂購表格(小一至小五適用)

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:

姓名: ()
班級:

3月份午膳餐單(已調整)

日期	星期	A 款(素餐)	B 款(有營養)	C 款(特色餐)	D 款(特色餐)
1	三	冬菇炆素東坡肉配白飯(椰菜)	中式彩椒肉片配白飯(椰菜)	蜜椒薯仔漢堡扒+牛肉飯	香蒜餐包配香濃蘑菇雞皇意粉(椰菜)
2	四	上湯冬菇豆皮結配白飯(合掌瓜)	意式魚柳(可能含微骨)配白飯(合掌瓜) (可持續生產海鮮餐)	蒜香蜜汁雞球飯(粟米)	粟米肉粒配意粉(合掌瓜)
6	一	羅漢上素枝竹配白飯(合掌瓜)	四式芝士牛肉配白飯(合掌瓜)	日式雞翼+魚肉卷飯	(小食餐)BBQ熟狗配薑燒豚肉飯糰拼燒賣
7	二	意式什菌滑蛋配白飯(椰菜)	雲耳肉片配白飯(椰菜)	野菌香草雞皇配白飯	蜜桃汁牛肉配意粉(椰菜)
8	三	拿破崙素腸意粉配香蒜餐包	香濃粟米肉粒配白飯(木瓜)	拿破崙雞皇拼芝士腸飯(粟米)	蒸冬菇雞絲粉卷配肉燥(豬)意粉(木瓜)
9	四	芝味什菌雞心豆配白飯(椰菜)	香草雞皇配意粉(椰菜)	和風洋蔥豬柳飯(粟米)	意式牛肉蕃茄味燉飯(椰菜)
10	五	薑燒野菜百頁配白飯(南瓜)	西班牙魚柳(可能含微骨)配白飯(南瓜) (可持續海鮮餐)	卡邦尼洋蔥烤雞皇飯	咖喱牛肉配意粉(南瓜)
13	一	植物肉香菇燒賣配薯仔炆素雞飯	日式薑汁雞皇配白飯(椰菜)	糯米雞(豬及雞)	意式肉醬(牛)配意粉(椰菜)
14	二	芝味什菌百頁豆腐飯(木瓜)	日式茄汁牛肉配白飯(木瓜)	芝味菠菜雞球配白飯	牛肝菌汁配菜肉餃(豬)意粉(木瓜)
15	三	五香蘿蔔豆皮結配白飯(蘿蔔)	西班牙雞球配白飯(蘿蔔)	葡汁洋葱烤雞皇飯(蘿蔔)	提子餐包配黑椒蘑菇雞皇意粉(蘿蔔)
16	四	蜜汁素雞扒配白飯(椰菜)	拿破崙烤魚柳(可能含微骨)配白飯(椰菜) (可持續海鮮餐)	BBQ雞扒+肉丸飯	生煎包拼燒賣配家鄉炒米粉
17	五	番茄素菜餃配意粉(南瓜)	奶香白汁牛肉配白飯(南瓜)	蒸香菇馬蹄肉餅(豬)配白飯	蘑菇雞肉飯糰配和風咖喱野菜魚餅意粉(南瓜)
20	一	蒸什菌包配家鄉炒米粉(椰菜)	西式洋蔥肉片配白飯(椰菜)	中式薯仔牛肉配白飯	日式餃子配野菌雞皇意粉
21	二	拿破崙百頁豆腐飯(木瓜)	鮮茄汁牛肉配白飯(木瓜)	黑椒蘑菇雞球飯	意式素菜Pizza捲包配香草洋蔥肉粒意粉(木瓜)
22	三	(小食餐)健怡素珍珠雞配碎蛋薯仔熟狗包	蒜香蜜汁肉片配白飯(合掌瓜)	四式芝士雞皇飯(粟米)	蕃茄豬肉碎配意粉(合掌瓜)
23	四	葡式炆枝竹配白飯(椰菜)	粟米汁魚柳(可能含微骨)配白飯(椰菜) (可持續海鮮餐)	中式蜜汁雞皇飯(粟米)	和風香菇牛肉什錦炊飯(椰菜)
24	五	提子餐包配濃茄雞心豆意粉(木瓜)	香濃蘑菇牛肉配白飯(木瓜)	BBQ汁煙腸雞球飯	日式薑汁豬柳配白飯(木瓜)
27	一	菠蘿彩椒素肉丸配白飯(南瓜)	夏威夷牛肉粒配白飯(南瓜)	糯米雞(豬及雞)	肉燥(豬)腸粉配三絲肉片意粉(南瓜)
28	二	昆布豆皮結配白飯(椰菜)	五彩肉片配白飯(椰菜)	蒜香蜜汁雞皇飯	濃茄牛肉粒包配芝士什菌肉粒意粉(椰菜)
29	三	意式素菜Pizza捲包配芝味什錦意粉(蘿蔔)	葡式薯仔牛肉配白飯(蘿蔔)	日式咖喱雞皇配白飯	拿破崙肉片配意粉(蘿蔔)
30	四	粟米汁雞心豆素菜餃配白飯(椰菜)	沙薑冬菇雞皇配白飯(椰菜)	沙茶牛丸+牛肉飯	三絲雞肉米粉配蒸冬菇雞肉包
31	五	西班牙野菜百頁配白飯(合掌瓜)	牛肝菌汁魚柳(可能含微骨)配白飯(合掌瓜) (可持續海鮮餐)	西茄雞皇飯	香草白菌肉片配意粉(合掌瓜)