



# 元朗官立小學

## 2023年4月份午膳訂購表格

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

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

\*\*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

\*填寫方法：請把空格填滿 ☐。

| 日期 | 星期 | A 款 (素食餐)        | B 款 (有營養)             | C 款 (精選餐)   | D 款 (特色餐)              | 是週甜品 |    | A                        | B                        | C                        | D                        |
|----|----|------------------|-----------------------|-------------|------------------------|------|----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 13 | 四  | 濃茄野菜素雞扒配白飯(椰菜)   | 蜜汁牛肉配白飯(椰菜)           | 粟米腿茸雞翼飯     | 生煎包配獅子狗米粉              |      | 13 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14 | 五  | 西班牙百頁豆腐配白飯(南瓜)   | 蜜桃汁魚柳(可能含微骨)配白飯(南瓜)   | 咖喱雞皇飯       | 香焗餐包(豬)配蘑菇雞肉飯糰拼蒸冬菇雞絲粉卷 |      | 14 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17 | 一  | 日式野菜百頁配白飯(蘿蔔)    | 中式彩椒雞皇配白飯(蘿蔔)         | 糯米雞(豬及雞)    | 雪菜肉絲(豬)腐皮卷配通粉          |      | 17 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 | 二  | 羅漢上素枝竹配白飯(合掌瓜)   | 香草洋蔥滑雞配白飯(合掌瓜)        | 菠蘿汁牛肉飯      | 肉燥(豬)薯仔配白飯(合掌瓜)        |      | 18 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 | 三  | 提子餐包配濃茄雞心豆意粉(椰菜) | 牛肝菌汁肉片配白飯(椰菜)         | 蒸香菇馬蹄肉餅(豬)飯 | 日式牛肉什錦炊飯(椰菜)           | 生果   | 19 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20 | 四  | 蜜汁素雞扒配白飯(南瓜)     | 拿坡里肉片配白飯(南瓜)          | 芝味腿茸雞扒飯     | 肉醬(牛)漢堡扒配意粉            |      | 20 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21 | 五  | 家鄉素菜米粉配什菜包       | 粟米汁魚柳(可能含微骨)配白飯(椰菜)   | 蒜香蜜汁雞球飯(粟米) | 番茄豬肉碎配通粉(椰菜)           |      | 21 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24 | 一  | 意式素肉丸配白飯(木瓜)     | 西班牙肉片配白飯(木瓜)          | 糯米雞(豬及雞)    | 和風牛肉配白飯                |      | 24 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25 | 二  | 素珍珠雞配茄茸紅腰豆意粉(椰菜) | 意式肉粒配白飯(椰菜)           | 野菌香草雞皇飯     | 日式香菇肉餅(豬)配白飯(椰菜)       |      | 25 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26 | 三  | 蒜蜜野菜百頁配白飯(南瓜)    | 粟米雞皇配白飯(南瓜)           | 和風番茄牛肉飯(粟米) | 肉燥(豬)伴家鄉米粉(南瓜)         | 生果   | 26 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27 | 四  | 牛肝菌汁素菜餃配白飯(椰菜)   | 四式芝士烤魚柳(可能含微骨)配白飯(椰菜) | 中式蜜汁雞皇飯(粟米) | 提子餐包配番茄肉醬(牛)配意粉(椰菜)    |      | 27 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28 | 五  | 葡汁豆皮結配白飯(合掌瓜)    | 蘑菇汁雞球配白飯(合掌瓜)         | 蜜椒豬柳飯       | 照燒雞肉包配日式餃子+燒賣          |      | 28 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

\* 請注意：為避免影響閣下子女午膳安排，敬請家長準時為子女訂餐，逾期訂餐，恕不接受，敬請見諒。

請將此表格連同收據於3月22日（星期三）或之前交回班主任

飯盒價錢每天\$19.5（共12天）合共：\$234

注意事項:[1]本月份缺席款項將於隔月餐單扣回

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

成份及其製品提示：  
🍄:甲殼類動物 🍌:蛋類 🥛:奶類 🍎:木本堅果  
🌾:芝麻 🍅:蕃茄 🍄:菇菌類 🌶️:辣 🍷:非油炸

🥜:此款食物含花生，若對花生有敏感人士請勿選擇此款  
🥬:此款食物含蠶豆，若有葡萄糖一六—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