



# 元朗官立小學

## 2025年5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	日期	A	B	C	D
6	二	薑燒野菜百頁配白飯(南瓜)	粟米汁肉片配燕麥飯(南瓜)	和風茄汁雞皇配白飯(南瓜)	卡邦尼香草肉丸扭扭粉配蒜蓉餐包(粟米)		6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	三	羅漢上素枝竹配白飯(合掌瓜)	香草汁烤雞配紅米飯(合掌瓜)	日式厚豬柳飯(粟米)	焗芝士肉醬(牛)意粉(粟米)	生果	7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	四	意茄什菌迷你素芝士腸配白飯(椰菜)	夏威夷汁肉片配糙米飯(椰菜)	蜜糖黑椒雞扒配白飯(粟米)	(小食餐)BBQ漢堡扒包 配 燒汁雞肉飯糰 拼燒賣(粟米)		8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	五	蜜汁素雞扒配白飯(南瓜)	四式芝士烤魚柳(可能含微骨)配藜麥飯(紹菜)	意式牛肉碎拼芝士腸飯(紹菜)	燒汁雞下腩拼魚肉卷米線(粟米)		9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	一	粟米汁豆皮結配紅米飯(合掌瓜)	中式薯仔牛肉配紅米飯(合掌瓜)	葡汁洋蔥雞皇配白飯(合掌瓜)	濃茄汁配菜肉餃(豬)扭扭粉(合掌瓜)		12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	二	甜酸素肉丸配白飯(木瓜)	蒜香蜜汁雞球配燕麥飯(木瓜)	糯米雞(豬及雞)	薑燒雞翼拼獅子狗配白飯(紹菜)		13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	三	拿破里素什錦意粉配香蒜餐包(粟米)	西茄肉片配糙米飯(南瓜)	熱狗配香烤雞扒、粟米粒	漢堡包配香烤雞扒、粟米粒	生果	14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	四	和風茄汁百頁豆腐配糙米飯(粟米)	粟米汁魚柳(可能含微骨)配糙米飯(椰菜)	卡邦尼雞皇配白飯(椰菜)	(新推介)香茄豚肉墨西哥卷 配 肉醬(牛)意粉(粟米)		15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	五	日式昆布素肉配白飯(南瓜)	四式芝士汁雞皇配紅米飯(紹菜)	濃茄厚豬柳拼仿蟹棒飯(紹菜)	原盅鱈魚雞肉餅蒸飯(粟米)		16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	一	香茄素什錦扭扭粉配蒸什菜包(粟米)	和風粟米雞肉餅配燕麥飯(合掌瓜)	蜜桃汁肉片配白飯(合掌瓜)	蒸冬菇雞絲粉卷配肉燥(豬)米線(椰菜)		19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	二	粟米汁配素菜餃米線(粟米)	香草汁肉片配藜麥飯(椰菜)	意式洋蔥雞皇配白飯(粟米)	日式雞肉包配蕃茄豬肉碎扭扭粉(粟米)		20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	三	日式什菌素魚扒配糙米飯(南瓜)	蒜香蜜汁肉粒配糙米飯(南瓜)	照燒雞拼漢堡扒飯(粟米)	(新推介)粟米腸片Pizza 配 肉醬(牛)意粉(粟米)	生果	21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	四	葡式素枝竹配粟米飯(紹菜)	香濃蘑菇魚柳(可能含微骨)配白飯(紹菜)	日式薑汁雞球配白飯(合掌瓜)	拿破里香草肉丸意粉配提子餐包(粟米)		22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	五	素三絲烏冬配植物肉素燒賣(粟米)	菠蘿汁肉片配紅米飯(紹菜)	中式香草雞球飯(紹菜)	咖喱魚肉卷烏冬配叉燒飯糰(粟米)		23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	一	素Pizza摺包配什菌雞心豆通心米粉(粟米)	白汁雞皇配燕麥飯(南瓜)	黑椒蘑菇牛扒飯(粟米)	香茄野菜魚餅扭扭粉配蒸香菇滑雞包(粟米)		26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	二	意式素肉丸配白飯(椰菜)	中式蜜汁雞肉配紅米飯(椰菜)	糯米雞(豬及雞)	雪菜肉絲(豬)豬肉丸配米線(椰菜)		27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	三	芝味野菜百頁配白飯(合掌瓜)	野菌汁肉片配藜麥飯(合掌瓜)	拿破里雞球配白飯(合掌瓜)	粟米汁菜肉餃(豬)配扭扭粉(合掌瓜)	生果乾	28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	四	八寶豆皮結配粟米飯(紹菜)	蜜桃汁烤魚柳(可能含微骨)配粟米飯(紹菜)	葡汁薯仔雞皇配白飯(南瓜)	和風肉燥(豬)通心米粉配日式雞肉丸(粟米)		29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	五	日式素雞扒配白飯(椰菜)	鮮茄洋蔥肉片配糙米飯(椰菜)	中式薯仔雞球配白飯(合掌瓜)	茄汁熱狗配芝麻腸絲意粉(粟米)		30	<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 4 月 15 日 (星期二) 或之前交回班主任

飯盒價錢每天 \$ 19.5 (共 19 天) 合共: \$ 370.5

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 \* 服務時間為上星期日 上午 9 時至下午 5 時

成份及其標品提示: 甲殼類動物, 蛋類, 奶類, 木本堅果, 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, 若有葡萄糖一六二磷酸鹽脫氫酶缺乏症 (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