



元朗官立小學
2025年6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

請將所選擇的餐飲在右面的空格填滿，例: ■。在每天的四款餐飲中，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	日期	A	B	C	D
2	一	蜜汁百頁豆腐配白飯(合掌瓜)	蒜香蜜汁魚柳(可能含微骨)配糙米飯(粟米)	日式雞皇飯(椰菜)	蕃茄肉碎(豬)配通心米粉(椰菜)		2	☐	☐	☐	☐
3	二	日式昆布枝竹配白飯(椰菜)	香草汁肉片配藜麥飯(合掌瓜)	甜粟雞球飯(合掌瓜)	意式香草肉丸意粉配蒜蓉餐包(粟米)		3	☐	☐	☐	☐
11	三	中式香草豆皮結配燕麥飯(紹菜)	芝味海鮮海皇焗飯(粟米) [包含魚柳,蜆肉,蝦]	卡邦尼雞皇配白飯(南瓜)	白汁雞肉Pizza配肉醬(牛)意粉(粟米)	生果	11	☐	☐	☐	☐
12	四	薑燒素三絲烏冬配植物肉素燒賣(粟米)	香濃粟米肉粒配紅米飯(椰菜)	蜜糖黑椒雞扒配白飯(粟米)	(小食餐)BBQ熟狗 配 燒汁雞肉飯糰拼燒賣(粟米)		12	☐	☐	☐	☐
13	五	芝味什菌百頁豆腐飯(粟米)	西班牙汁魚柳(可能含微骨)配粟米飯(紹菜)	日式雞皇配白飯(粟米)	蕃茄肉碎(豬)米線(粟米)		13	☐	☐	☐	☐
16	一	粟米汁什錦米線配蒸什菜包(粟米)	蒜香蜜汁厚豬柳配藜麥飯(合掌瓜)	中式薯仔雞球配白飯(合掌瓜)	蒸冬菇雞絲粉卷配肉燥(雞)米線(椰菜)		16	☐	☐	☐	☐
17	二	濃茄野菜素雞扒配白飯(南瓜)	白汁雞皇配燕麥飯(南瓜)	糯米雞(豬及雞)	日式薑汁雞球配白飯(南瓜)		17	☐	☐	☐	☐
18	三	素PIZZA摺包配什菌紅腰豆意粉(粟米)	番茄汁牛肉配糙米飯(椰菜)	日式烤粟米雞肉餅配白飯(椰菜)	芝味香草肉丸意粉配提子餐包(粟米)	生果	18	☐	☐	☐	☐
19	四	羅漢上素枝竹配紅米飯(紹菜)	粟米汁魚柳(可能含微骨)配白飯(紹菜)	卡邦尼雞球配白飯(紹菜)	蘑菇雞肉飯糰配蕃茄肉碎(豬)通心米粉(粟米)		19	☐	☐	☐	☐
20	五	糖醋素肉丸配白飯(南瓜)	西班牙肉片配糙米飯(南瓜)	沙嗲雞皇拼魚肉卷飯(粟米)	茄汁漢堡扒包配肉醬(牛)意粉(粟米)		20	☐	☐	☐	☐
23	一	照燒素魚扒配白飯(椰菜)	中式蜜汁雞肉配紅米飯(椰菜)	肉燥(豬)百頁豆腐配白飯(粟米)	芝士腸片Pizza配茄汁肉丸意粉(粟米)		23	☐	☐	☐	☐
24	二	香濃蘑菇豆皮結配糙米飯(合掌瓜)	鮮茄汁肉片配糙米飯(合掌瓜)	蜜糖黑椒滑雞配白飯(合掌瓜)	粟米汁菜肉餃(豬)配扭扭粉(合掌瓜)		24	☐	☐	☐	☐
25	三	芝士百頁豆腐配燕麥飯(南瓜)	葡汁薯仔雞皇配白飯(南瓜)	日式厚豬柳飯(粟米)	焗芝士肉醬(牛)意粉(粟米)	生果乾	25	☐	☐	☐	☐
26	四	八寶枝竹配白飯(紹菜)	香濃蘑菇魚柳(可能含微骨)配燕麥飯(紹菜)	日式咖喱雞球配白飯(紹菜)	蕃茄肉碎(豬)米線(粟米)		26	☐	☐	☐	☐

* 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 5 月 2 3 日（星期五）或之前交回班主任

飯盒價錢每天\$19.5（共14天）合共：\$273

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
：蕃茄 菇菌類 辣 牛油炸

：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