



小一學生適用

# 聖公會馬鞍山主風小學

## 2018年1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

**\*\*餐單必須全月訂購\*\***

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

日期	星期	A款	B款	C款	D款	是週甜品		A	
1	一	學校假期						1	
2	二	學校假期						2	
3	三		甜粟雞絲配有營飯(南瓜)				3	■	
4	四		中式蜜汁雞球配燕麥飯(南瓜)			飲品	4	■	
5	五		葡式洋蔥雞球配白飯(蘿蔔)				5	■	
8	一		粟米肉粒配白飯(南瓜)				8	■	
9	二		蒸蛋香包配雪菜肉絲+迷你水餃(豬)米線(椰菜)				9	■	
10	三		蒜香烤雞+海南風味飯配迷你時菜				10	■	
11	四	不用在校午膳						11	
12	五							12	
15	一							15	
16	二							16	
17	三							17	
18	四							18	
19	五							19	
22	一							22	
23	二							23	
24	三							24	
25	四	25							
26	五	26							
29	一		傳統焗飯配和風肉燥(豬)米線(椰菜)				29	■	
30	二		銀湖肉片配糙米飯(翠玉瓜)				30	■	
31	三		和風菠蘿汁肉片配紫紅米飯(木瓜)				31	■	

請連同7-11、OK或華潤萬家Vango繳費收據及此餐單於 /12 前交回班主任，逾期恕不接受。

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

如欲索取餐單或因缺席取消訂飯必須於當日上午8:30-10:00前致電 2637-3215登記，繳費資料附設於餐單背頁。



# 聖公會馬鞍山主風小學

## 2018年1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

### \*23B3\*

小二學生適用

**\*\*餐單必須全月訂購\*\***

請將所選擇的餐款在右面的空格填滿，例：■。在每天的三款餐款中，選擇一款。請用HB鉛筆或原子筆填寫

日期	星期	選擇	A	B	C	是週甜品		A	B	C		
1	一		學校假期						1			
2	二		學校假期						2			
3	三		甜粟雞絲配有營飯(南瓜)	洋葱薯仔牛肉配糙米飯(木瓜)	涼瓜滑雞配白飯(蘿蔔)		3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
4	四		西芹草菇肉片配金粟飯(西芹)	麻香牛肉粒配意粉(椰菜)	西班牙蜆肉+魚柳飯配迷你時菜	飲品	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
5	五		雞脾菇肉粒配有營飯(翠玉瓜)	蜜桃汁牛肉配紅米飯(粟米)	葡式洋葱雞球配白飯(蘿蔔)		5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
8	一		香芋什菌豆皮結配香菇飯(紹菜)	彩椒牛肉配燕麥飯(木瓜)	粟米肉粒配白飯(南瓜)		8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
9	二		木耳肉片配粟米亞麻籽飯(翠玉瓜)	香濃蘑菇牛肉粒配糙米飯(合掌瓜)	蒸蛋香包配雪菜肉絲+迷你水餃(豬)米線(椰菜)		9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
10	三		黃薑肉片配香菇飯(蘿蔔)	中式蜜汁牛肉配金粟飯(木瓜)	蒜香烤雞+海南風味飯配迷你時菜		10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
11	四		不用在校午膳						11			
12	五		不用在校午膳						12			
15	一		不用在校午膳						15			
16	二		不用在校午膳						16			
17	三		不用在校午膳						17			
18	四		不用在校午膳						18			
19	五		不用在校午膳						19			
22	一		不用在校午膳						22			
23	二		不用在校午膳						23			
24	三		不用在校午膳						24			
25	四		不用在校午膳						25			
26	五		不用在校午膳						26			
29	一		芝士什菌焗薯皮配野菌雞心豆通心米粉(南瓜)	碳烤牛肉粒配紅米飯(椰菜)	中式蜜汁雞皇配燕麥飯(木瓜)		29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
30	二		銀湖肉片配糙米飯(翠玉瓜)	牛肝菌汁牛肉配有營飯(木瓜)	黑椒芝味雞皇配白飯(椰菜)		30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
31	三		八寶雞絲配香菇飯(蘿蔔)	和風菠蘿汁肉片配紫紅米飯(木瓜)	咖喱肉醬(牛)香草摺包配香草牛肉麥皮麵(椰菜)		31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

請連同7-11、OK或華潤萬家Vango繳費收據及此餐單於 /12 前交回班主任，逾期恕不接受。

如欲索取餐單或因缺席取消訂飯必須於當日上午8:30-10:00前致電 2637-3215登記，繳費資料附設於餐單背頁。

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

繳費靈付款編號: \_\_\_\_\_



小三至小四學生適用

# 聖公會馬鞍山主風小學

## 2018年1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

**\*\*餐單必須全月訂購\*\***

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

日期	星期	A款	B款	C款	D款	是週甜品		A	B	C	D	
1	一	學校假期						1				
2	二	學校假期						2				
3	三	甜粟雞絲配有營飯(南瓜)	洋葱薯仔牛肉配糙米飯(木瓜)	涼瓜滑雞配白飯(蘿蔔)	夏威夷汁肉片配通粉(椰菜)		3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	四	西芹草菇肉片配金粟飯(西芹)	麻香牛肉粒配意粉(椰菜)	西班牙蜆肉+魚柳飯配迷你時菜	中式蜜汁雞球配燕麥飯(南瓜)	飲品	4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
5	五	雞脾菇肉粒配有營飯(翠玉瓜)	蜜桃汁牛肉配紅米飯(粟米)	葡式洋葱雞球配白飯(蘿蔔)	菜肉包配炸醬+墨丸米線(椰菜)		5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	一	香芋什菌豆皮結配香菇飯(紹菜)	彩椒牛肉配燕麥飯(木瓜)	粟米肉粒配白飯(南瓜)	蘑菇雞肉飯糰配黑椒雞球通粉(椰菜)		8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	二	木耳肉片配粟米亞麻籽飯(翠玉瓜)	香濃蘑菇牛肉粒配糙米飯(合掌瓜)	蒸蛋香包配雪菜肉絲+迷你水餃(豬)米線(椰菜)	蒜香蜜汁雞皇配白飯(木瓜)		9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	三	黃薑肉片配香菇飯(蘿蔔)	中式蜜汁牛肉配金粟飯(木瓜)	蒜香烤雞+海南風味飯配迷你時菜	芝士滑蛋棒棒包配車打素腸烏冬		10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	四	不用在校午膳						11				
12	五	不用在校午膳						12				
15	一	不用在校午膳						15				
16	二	不用在校午膳						16				
17	三	不用在校午膳						17				
18	四	不用在校午膳						18				
19	五	不用在校午膳						19				
22	一	不用在校午膳						22				
23	二	不用在校午膳						23				
24	三	不用在校午膳						24				
25	四	不用在校午膳						25				
26	五	不用在校午膳						26				
29	一	芝士什菌焗薯皮配野菌雞心豆通心米粉(南瓜)	碳烤牛肉粒配紅米飯(椰菜)	中式蜜汁雞皇配燕麥飯(木瓜)	傳統燻飯配和風肉燥(豬)米線(椰菜)		29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
30	二	銀湖肉片配糙米飯(翠玉瓜)	牛肝菌汁牛肉配有營飯(木瓜)	黑椒芝味雞皇配白飯(椰菜)	番茄汁配肉粒通粉(椰菜)		30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
31	三	八寶雞絲配香菇飯(蘿蔔)	和風菠蘿汁肉片配紫紅米飯(木瓜)	咖喱肉醬(牛)香茅摺包配香草牛肉麥皮麵(椰菜)	蒸水蛋配BBQ洋葱雞扒飯(南瓜)		31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

請連同7-11、OK或華潤萬家Vango繳費收據及此餐單於 /12 前交回班主任，逾期恕不接受。

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👉

如欲索取餐單或因缺席取消訂飯必須於當日上午8:30-10:00前致電 2637-3215登記，繳費資料附設於餐單背頁。



# 聖公會馬鞍山主風小學

## 2018年1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

### \*23C0\*

小五至小六學生適用

**\*\*餐單必須全月  
訂購\*\***

日期	星期	選擇	餐款	是日配菜	飯類	是週甜品	A		
1	一		學校假期				1		
2	二		學校假期				2		
3	三		甜粟雞絲	夏威夷汁肉片	菜心	有機短糙米飯	3	■	
4	四		草菇肉片	中式蜜汁雞球	椰菜	燕麥米飯	飲品	4	■
5	五		葡式洋蔥雞球	雞脾菇肉粒	紹菜	紅米飯		5	■
8	一		彩椒牛肉	粟米汁肉粒	粟米	白飯		8	■
9	二		蒸蛋香包配雪菜肉絲+迷你水餃(豬)米線(椰菜)		椰菜			9	■
10	三		黃薑肉片	車打雞翼	菜心	白飯		10	■
11	四		不用在校午膳				11		
12	五						12		
15	一						15		
16	二						16		
17	三						17		
18	四						18		
19	五						19		
22	一						22		
23	二						23		
24	三						24		
25	四		25						
26	五		26						
29	一		傳統素飯配和風肉燥(豬)米線(椰菜)	粟米			29	■	
30	二		牛肝菌汁牛肉	黑椒芝味雞皇	紹菜	紅米飯		30	■
31	三		香草牛肉	和風菠蘿汁肉片	椰菜	白飯		31	■

請連同7-11、OK或華潤萬家Vango繳費收據及此餐單於 /12 前交回班主任，逾期恕不接受。

如欲索取餐單或因缺席取消訂飯必須於當日上午8:30-10:00前致電 2637-3215登記，繳費資料附設於餐單背頁。

成份及其製品提示 :甲殼類動物 :蛋類 :奶類 :木本堅果  
:芝麻 :番茄 :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

繳費靈付款編號: \_\_\_\_\_