



小一至小二學生適用

# 聖公會馬鞍山主風小學

## 2018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

家長資訊

五月份會推出全新網上訂購的方法，同學及家長可以透過網上進行選餐及繳費，方法及步驟請看附件通告

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。如填寫不清楚一律當作A處理。

日期	星期	A	B	C	是週甜品		A	B	C	
1	二	勞動節假期					1			
2	三	香菇雲耳肉粒配紅米飯(紹菜)	五彩雞皇配菜飯(南瓜)	叉燒餐包配和風肉燥+魚腐烏冬		2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	四	中式香草肉片配糙米飯(紹菜)	粟米魚柳配粟米飯(木瓜)	五香碎牛配墨丸意粉	生果	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	五	清淡餐(麵包+飲品)	四式芝士肉片配金粟飯(合掌瓜)			4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
註1: 為配合學校活動, 學生可於 4/5 選擇清淡餐, 扣除成本後會把全數捐給惜食堂 註2: 學生亦可只訂購"清淡餐"而不訂購其餘日子的餐盒										
7	一	蛋角+西茄炊飯(南瓜)	蘑菇汁牛肉粒配燕麥飯(粟米)	冰花梅子蒸排骨配白飯		7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	二	翠玉瓜肉片配糙米飯(翠玉瓜)	洋蔥汁牛肉配香菇飯(木瓜)	紫薯紫米露配葡汁洋蔥雞皇飯		8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	三	昆布上湯肉片配紫紅米飯(蘿蔔)	香濃蘑菇牛肉配金粟飯(木瓜)	生煎包配雪菜肉絲(豬)配牛丸米線		9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	四	福建肉粒配紫紅米飯(西芹)	拿坡里牛肉粒配有營飯(南瓜)	麥香紅豆包+燒賣配肉燥通粉	飲品	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	五	涼瓜牛肉配金粟飯(紹菜)	和風茄汁魚柳配紅米飯(南瓜)	原盅蒸燕麥香菇馬蹄肉餅飯		11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14	一	八寶枝竹配紫紅米飯(紹菜)	巴黎汁牛肉配粟米亞麻籽飯(合掌瓜)	咖喱雞翼+白魚蛋配白飯		14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15	二	四式芝士雞皇配燕麥飯(椰菜)	夏威夷肉片配金粟飯(木瓜)	梅菜汁薯仔牛肉配白飯		15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16	三	銀湖肉片配香菇飯(西芹)	蒜香蜜汁牛肉配有營飯(椰菜)	和風茄汁雞球+香草豬肉腸飯		16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17	四	蜆肉上湯肉片配燕麥飯(合掌瓜)	西汁魚柳配紅米飯(南瓜)	燒賣+粉果配五香碎牛米線	生果	17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18	五	牛肝菌汁牛肉粒配糙米飯(翠玉瓜)	菠蘿汁雞皇配三色意粉(椰菜)	香菇肉片配白飯(西芹)		18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21	一	粟米汁滑蛋配香菇飯(南瓜)	彩椒牛肉配燕麥飯(木瓜)	蜜椒洋蔥雞扒+肉丸飯		21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
22	二	佛誕假期					22			
23	三	不用在校午膳					23			
24	四	五香肉片配紅米飯(合掌瓜)	蘑菇汁魚柳配有營飯(椰菜)	西班牙火腿+雞皇飯		24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
25	五	意式肉粒配香菇飯(椰菜)	焗烤牛肉配燕麥飯(南瓜)	三式芝士雞翼+雞尾腸飯		25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
28	一	茄子什菌芋絲配粟米亞麻籽飯(紹菜)	和風五彩雞皇配糙米飯(木瓜)	泰式汁菠蘿豬柳飯		28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
29	二	奶香白汁肉粒配紅米飯(翠玉瓜)	蜜桃汁肉片配有營飯(南瓜)	香芋葡汁雞皇飯		29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
30	三	蘑菇汁肉片配金粟飯(合掌瓜)	甜酸雞球配燕麥飯(木瓜)	日式餃子配蒜香烤豬柳飯		30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
31	四	肉燥(豬)粉絲配燕麥飯(合掌瓜)	麻香魚柳配有營飯(椰菜)	蜜汁雞皇+漢堡扒飯	飲品	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 25 / 4 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，若有葡萄糖一六一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



小三至小四學生及教職員適用

# 聖公會馬鞍山主風小學

## 2018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

家長資訊

五月份會推出全新網上訂購的方法，同學及家長可以透過網上進行選餐及繳費，方法及步驟請看附件通告

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。如填寫不清楚一律當作A處理。

日期	星期	A款	B款	C款	D款	是週甜品		A	B	C	D	
1	二	勞動節假期						1				
2	三	香菇雲耳肉粒配紅米飯(紹菜)	五彩雞皇配菜飯(南瓜)	叉燒餐包配和肉肉燥+魚腐烏冬	咖喱肉醬(牛)香草摺包配迷你香草雞皇飯(粟米)		2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3	四	中式香草肉片配糙米飯(紹菜)	粟米魚柳配粟米飯(木瓜)	五香碎牛配墨丸意粉	蒸水蛋配意式雞球飯(南瓜)	生果	3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	五	清淡餐(麵包+飲品)	四式芝士肉片配金粟飯(合掌瓜)				4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			
註1: 為配合學校活動, 學生可於 4/5 選擇清淡餐, 扣除成本後會把全數捐給借食堂 註2: 學生亦可只訂購"清淡餐"而不訂購其餘日子的餐盒												
7	一	蛋角+西茄炊飯(南瓜)	蘑菇汁牛肉粒配燕麥飯(粟米)	冰花梅子蒸排骨配白飯	日式雞肉飯糰配香草雞皇意粉		7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8	二	翠玉瓜肉片配糙米飯(翠玉瓜)	洋蔥汁牛肉配香菇飯(木瓜)	紫薯紫米露配葡汁洋蔥雞皇飯	意式菠菜餃(豬)配通粉(椰菜)		8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	三	昆布上湯肉片配紫紅米飯(蘿蔔)	香濃蘑菇牛肉配金粟飯(木瓜)	生煎包配雪菜肉絲(豬)配牛丸米線	烤咖喱野菜肉餅配白飯(紹菜)		9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	四	福建肉粒配紫紅米飯(西芹)	拿破里牛肉粒配有營飯(南瓜)	麥香紅豆包+燒賣配肉燥通粉	卡邦尼雞皇配白飯(合掌瓜)	飲品	10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	五	涼瓜牛肉配金粟飯(紹菜)	和風茄汁魚柳配紅米飯(南瓜)	原盅蒸燕麥香菇馬蹄肉餅飯	白汁雞肉菠菜卷配野菌香草雞絲麥皮麵(粟米)		11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
14	一	八寶枝竹配紫紅米飯(紹菜)	巴黎汁牛肉配粟米亞麻籽飯(合掌瓜)	咖喱雞翼+白魚蛋配白飯	BBQ漢堡扒包配粟米肉粒通粉		14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
15	二	四式芝士雞皇配燕麥飯(椰菜)	夏威夷汁肉片配金粟飯(木瓜)	梅菜汁薯仔牛肉配白飯	薑燒豚肉飯糰配葡式雞球意粉(南瓜)		15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16	三	銀湖肉片配香菇飯(西芹)	蒜香蜜汁牛肉配有營飯(椰菜)	和風茄汁雞球+香草豬肉腸飯	焗木耳肉碎包配車打雞絲烏冬(粟米)		16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17	四	焗肉上湯肉片配燕麥飯(合掌瓜)	西汁魚柳配紅米飯(南瓜)	燒賣+粉果配五香碎牛米線	芝士撻配野菌雞皇飯	生果	17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
18	五	牛肝菌汁牛肉粒配糙米飯(翠玉瓜)	菠蘿汁雞皇配三色意粉(椰菜)	香菇肉片配白飯(西芹)	和風蒸豆腐配碳烤豬柳飯(粟米)		18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
21	一	粟米汁滑蛋配香菇飯(南瓜)	彩椒牛肉配燕麥飯(木瓜)	蜜椒洋蔥雞扒+肉丸飯	美式熟狗配芝士味腿絲魚肉卷通心米粉		21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
22	二	佛誕假期						22				
23	三	不用在校午膳						23				
24	四	五香肉片配紅米飯(合掌瓜)	蘑菇汁魚柳配有營飯(椰菜)	西班牙火腿+雞皇飯	意式肉醬(牛)扭紋包配香草雞絲麥皮麵(粟米)		24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
25	五	意式肉粒配香菇飯(椰菜)	焗烤牛肉配燕麥飯(南瓜)	三式芝士雞翼+雞尾腸飯	香菇滑雞紫米粥(流質)配一口餃子鼓油皇炒麵		25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
28	一	茄子什菌芋絲配粟米亞麻籽飯(紹菜)	和風五彩雞皇配糙米飯(木瓜)	泰式汁菠蘿豬柳飯	腿茸雞湯配菜肉餃通粉(流質)		28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
29	二	奶香白汁肉粒配紅米飯(翠玉瓜)	蜜桃汁肉片配有營飯(南瓜)	香芋葡汁雞皇飯	香濃蘑菇牛肉配意粉(椰菜)		29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
30	三	蘑菇汁肉片配金粟飯(合掌瓜)	甜酸雞球配燕麥飯(木瓜)	日式餃子配蒜香烤豬柳飯	芝士牛角包配BBQ肉醬(牛)芝士腸通心米粉		30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
31	四	肉燥(豬)粉絲配燕麥飯(合掌瓜)	麻香魚柳配有營飯(椰菜)	蜜汁雞皇+漢堡扒飯	照燒腿片摺包配車打雞絲烏冬	飲品	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 25 / 4 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, 若有葡萄糖一六一磷酸鹽脫氫酶缺乏症(G6PD Deficiency)人士請勿選擇此款

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。

繳費資料附設於餐單背頁, 請依據「本月應繳費用」繳費

五月份會推出全新網上訂購的方法，同學及家長可以透過網上進行選餐及繳費，方法及步驟請看附件通告

日期	星期	餐款	是日配菜	飯類	是週甜品	A	
1	二	勞動節假期				1	
2	三	五彩牛肉	和風肉燥(豬)	紹菜	白飯	2	■
3	四	意式雞球	烤魚柳	菜心	紅米飯	3	■
4	五	A. 清淡餐(麵包+飲品)	B. 四式芝士肉片配金粟飯(合掌瓜)			4	A. <input type="checkbox"/> B. <input type="checkbox"/>
註1: 為配合學校活動, 學生可於 4/5 選擇清淡餐, 扣除成本後會把全數捐給惜食堂 註2: 學生亦可只訂購"清淡餐"而不訂購其餘日子的餐盒							
7	一	冰花梅子蒸肉片	蘑菇汁牛肉粒	粟米	白飯	7	■
8	二	和風香烤雞扒	香草汁牛肉	椰菜	糙米飯	8	■
9	三	生煎包配雪菜肉絲(豬)配牛丸米線		紹菜		9	■
10	四	烤魚柳	福建肉粒	菜心	白飯	10	■
11	五	野菌香草雞皇	和風茄汁牛肉	紹菜	紅米飯	11	■
14	一	BBQ漢堡扒包配粟米肉粒通粉		粟米		14	■
15	二	日式肉片	烤雞翼	椰菜	紅米飯	15	■
16	三	烤咖喱野菜肉餅	西式肉醬(牛)	菜心	糙米飯	16	■
17	四	西汁肉片	五香碎牛拼魚肉卷	紹菜	白飯	17	■
18	五	沙茶雞皇	菠蘿烤魚柳	椰菜	燕麥米飯	18	■
21	一	美式熱狗配芝味腿絲魚肉卷通心米粉		粟米		21	■
22	二	佛誕假期				22	
23	三	不用在校午膳				23	
24	四	烤魚柳	西班牙雞皇	紹菜	燕麥米飯	24	■
25	五	意式肉粒	碳烤牛肉	椰菜	紅米飯	25	■
28	一	烤雞翼	鮮茄汁牛肉	粟米	白飯	28	■
29	二	蜜桃汁肉片	烤魚柳	椰菜	糙米飯	29	■
30	三	蘑菇汁肉片	甜酸雞球	紹菜	紅米飯	30	■
31	四	照燒腿片摺包配車打雞絲烏冬		菜心	飲品	31	■

請連同7-11、OK或華潤萬家Vango繳費收據及此餐單於 25 / 4 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