

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)      | 五香碎牛配墨九意粉        | 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"/> |                          |  |
| <b>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</b> <b>註2: 學生亦可只訂購"清淡餐"而不訂購其餘日子的餐盒</b> |    |                   |                   |                  |      |    |                          |                          |                          |  |
| 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



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  | 生果 | 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   | 飲品 | 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   | 生果 | 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