



聖公會馬鞍山主風小學

2017年10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

需要收據

小一學生適用

20B4

日期	星期	A	B	C	D	是週甜品		A	B	C	D	
3	二		馬蹄糕配日式梅菜肉餅飯					3		■		
4	三		蜆肉上湯肉片配紅米飯(紹菜)					4		■		
6	五		翠肉瓜雲耳雞絲配有營飯(翠肉瓜)					6		■		
9	一		粟米汁肉片配紅米飯(南瓜)					9		■		
10	二		葡汁薯仔炆雞皇配白飯(蘿蔔)					10		■		
11	三		蒜香蜜汁肉粒配糙米飯(南瓜)					11		■		
12	四		滑雞海南炊飯配迷你時蔬				飲品	12		■		
13	五		千島醬熱狗配野菌香草肉丸麥皮麵					13		■		
16	一		素Pizza褶包配五目飯糰(椰菜)					16		■		
17	二	不用在校午膳						17				
18	三							18				
19	四							19				
20	五		中式蜜汁肉片配白飯(南瓜)					20		■		
23	一		甜薯紫米露配鹽焗雞扒飯(西芹)					23		■		
24	二		粟米肉粒配白飯(粟米)					24		■		
25	三		薯餅+日式雞翼配雪菜肉絲米線				生果	25		■		
26	四	不用在校午膳						26				
27	五							27				
30	一							30				
31	二		中式番茄雞球配有營飯(南瓜)					31		■		

請連同7-11、OK或華潤萬家Vango繳費收據及此餐單於 26 / 9 前交回班主任，逾期恕不接

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: _____

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	選擇	A	B	C	是週甜品		A	B	C	
3	二		西芹香菇肉粒配燕麥飯(西芹)	牛肝菌汁魚柳配香菇飯(合掌瓜)(持續海鮮餐款)	馬蹄糕配日式梅菜肉餅飯		3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	三		蜆肉上湯肉片配紅米飯(紹菜)	西汁牛肉片配粟米飯(木瓜)	巴黎汁烤豬柳配白飯(粟米)		4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	五		翠肉瓜雲耳雞絲配有營飯(翠肉瓜)	夏威夷牛肉配糙米飯(南瓜)	三式芝士肉粒+一口餃子通心米粉		6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	一		素八寶枝竹配金粟飯(西芹)	粟米汁肉片配紅米飯(南瓜)	薯仔牛肉配白飯(蘿蔔)		9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	二		中式香草肉片配燕麥飯(合掌瓜)	和風茄汁肉片配三色意粉(椰菜)	葡汁薯仔焗雞皇配白飯(蘿蔔)		10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	三		銀湖雞絲配香菇飯(紹菜)	蒜香蜜汁肉粒配糙米飯(南瓜)	黑椒蜜汁雞皇配白飯(椰菜)		11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	四		香芋滑雞配有營飯(蘿蔔)	日式洋蔥肉片配金粟飯(木瓜)	芝士什菌焗薯皮配西式肉醬(牛)通心米粉(南瓜)	飲品	12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	五		香濃蘑菇汁牛肉配紅米飯(粟米)	意式魚柳配燕麥飯(木瓜)(持續海鮮餐款)	原盅冬菇馬蹄蒸肉餅飯		13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16	一		素Pizza褶包配五目飯糰(椰菜)	洋蔥汁肉片配粟米亞麻籽飯(椰菜)	照燒雞下腩+腸仔配白飯		16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17	二	不用在校午膳						17			
18	三	不用在校午膳						18			
19	四	不用在校午膳						19			
20	五		昆布雞皇配紫紅米飯(椰菜)	香草魚柳配糙米飯(椰菜)(持續海鮮餐款)	中式蜜汁肉片配白飯(南瓜)		20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
23	一		菠蘿素咕嚕肉配銀湖香芹什菌飯	洋蔥牛肉片配紅米飯(椰菜)	甜薯紫米露配鹽焗雞扒飯(西芹)		23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
24	二		泰式肉片配有營飯(木瓜)	香濃蘑菇汁雞絲配燕麥飯(合掌瓜)	粟米肉粒配白飯(粟米)		24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
25	三		四式芝士肉片配粟米亞麻籽飯(合掌瓜)	烤蒜香牛肉配菜飯(紹菜)	葡式青椒肉片飯配迷你時蔬	生果	25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
26	四	不用在校午膳						26			
27	五	不用在校午膳						27			
30	一	不用在校午膳						30			
31	二		健怡卡邦尼牛肉配燕麥飯(合掌瓜)	中式番茄雞球配有營飯(南瓜)	香菇滑雞包配炸醬腿絲(豬)+魚片角米線		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 26/9 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

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

2017年10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

20B4

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	選擇	A	B	C	D	是週甜品		A	B	C	D	
3	二		西芹香菇肉粒配燕麥飯(西芹)	牛肝菌汁魚柳配香菇飯(合掌瓜)(持續海鮮餐款)	馬蹄糕配日式梅菜肉餅飯	拿波里牛肉配意粉(南瓜)		3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
4	三		蜆肉上湯肉片配紅米飯(紹菜)	西汁牛肉片配粟米飯(木瓜)	巴黎汁烤豬柳配白飯(粟米)	野菜飯糰配咖喱雞絲烏冬(南瓜)		4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6	五		翠肉瓜雲耳雞絲配有營飯(翠肉瓜)	夏威夷牛肉配糙米飯(南瓜)	三式芝士肉粒+一口餃子通心米粉	蒸水蛋配烤馬蹄鱈魚雞肉餅飯(紹菜)		6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
9	一		素八寶枝竹配金粟飯(西芹)	粟米汁肉片配紅米飯(南瓜)	薯仔牛肉配白飯(蘿蔔)	和風肉碎(豬)饅頭摺包配車打雞皇烏冬(粟米)		9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
10	二		中式香草肉片配燕麥飯(合掌瓜)	和風茄汁肉片配三色意粉(椰菜)	葡汁薯仔焗雞皇配白飯(蘿蔔)	碳烤洋蔥牛肉配白飯(粟米)		10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
11	三		銀湖雞絲配香菇飯(紹菜)	蒜香蜜汁肉粒配糙米飯(南瓜)	黑椒蜜汁雞皇配白飯(椰菜)	叉燒包配五香碎腩(牛)白魚蛋米線		11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
12	四		香芋滑雞配有營飯(蘿蔔)	日式洋蔥肉片配金粟飯(木瓜)	芝士什菌焗薯皮配西式肉醬(牛)通心米粉(南瓜)	滑雞海南炊飯配迷你時蔬	飲品	12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
13	五		香濃蘑菇汁牛肉配紅米飯(粟米)	意式魚柳配燕麥飯(木瓜)(持續海鮮餐款)	原盅冬菇馬蹄蒸肉餅飯	千島醬熱狗配野菌香草肉丸麥皮麵		13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
16	一		素Pizza褶包配五目飯糰(椰菜)	洋蔥汁肉片配粟米亞麻籽飯(椰菜)	照燒雞下腩+腸仔配白飯	木耳豚肉碎包配咖喱碎牛通心米粉(南瓜)		16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
17	二	不用在校午膳										17	
18	三	不用在校午膳										18	
19	四	不用在校午膳										19	
20	五		昆布雞皇配紫紅米飯(椰菜)	香草魚柳配糙米飯(椰菜)(持續海鮮餐款)	中式蜜汁肉片配白飯(南瓜)	意式至尊牛肉褶包配車打黑椒腸意粉		20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
23	一		菠蘿素咕嚕肉配銀湖香芹什菌飯	洋蔥牛肉片配紅米飯(椰菜)	甜薯紫米露配鹽焗雞扒飯(西芹)	珍珠雞配沙茶魚肉卷意粉(粟米)		23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
24	二		泰式肉片配有營飯(木瓜)	香濃蘑菇汁雞絲配燕麥飯(合掌瓜)	粟米肉粒配白飯(粟米)	濃茄醬牛肉墨西哥卷配香草雞皇麥皮麵(南瓜)		24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
25	三		四式芝士肉片配粟米亞麻籽飯(合掌瓜)	烤蒜香牛肉配菜飯(紹菜)	葡式青椒肉片飯配迷你時蔬	薯餅+日式雞翼配雪菜肉絲米線	生果	25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
26	四	不用在校午膳										26	
27	五	不用在校午膳										27	
30	一	不用在校午膳										30	
31	二		健怡卡邦尼牛肉配燕麥飯(合掌瓜)	中式番茄雞球配有營飯(南瓜)	香菇滑雞包配炸醬腿絲(豬)+魚片魚米線	日式菠蘿汁牛肉配白飯(木瓜)		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 25/9 前交回班主任，逾期恕不接

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: _____

小五至小六學生適用

2017年10月份午膳訂購表格

日期	星期	選擇	餐款	是日配菜	飯類	是週甜品	A	
3	二		香菇雞球	牛肝菌汁魚柳	紹菜	糙米飯	3	
4	三		蜆肉上湯肉片	西汁牛肉片	菜心	白飯	4	
6	五		雲耳雞絲	三式芝士肉粒	椰菜	燕麥米飯	6	
9	一		和風肉碎(豬)饅頭摺包配車打雞皇烏冬(粟米)		粟米		9	
10	二		和風茄汁豬柳	葡汁洋蔥雞皇	小棠菜	燕麥米飯	10	
11	三		蒜香蜜汁肉粒	五香碎牛	紹菜	白飯	11	
12	四		巴黎汁魚柳	香芋滑雞	椰菜	粟米飯	飲品	
13	五		意式雞皇	野菌香草肉片	四季豆	糙米飯	13	
16	一		木耳豚肉碎包配咖喱碎牛通心米粉(南瓜)		粟米		16	
17	二	不用在校午膳						17
18	三							18
19	四							19
20	五							中式蜜汁肉片
23	一		甜薯紫米露配鹽焗雞扒飯(西芹)		粟米		23	
24	二		香濃蘑菇汁牛肉	香草雞皇	椰菜	粟米飯	24	
25	三		烤魚柳	四式芝士肉片	紹菜	糙米飯	生果	
26	四	不用在校午膳						26
27	五							27
30	一							30
31	二							中式牛肉

請連同7-11、OK或華潤萬家Vango繳費收據及此餐單於 26/9 前交回班主任，逾期恕不接

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: _____