



小一學生適用

聖公會馬鞍山主風小學
2019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

****餐單必須全月訂購****

日期	星期	A	是週甜品		A	
1	二	國慶日		1		
2	三	學校旅行		2		
3	四	旅行後假期		3		
4	五	生煎包+叉燒腸粉配炸醬(豬)米線		4	■	
7	一	重陽節		7		
8	二	教師發展日		8		
9	三	梅菜汁豬肉餅飯(紹菜)		飲品	9	■
10	四	和風豬肉燥雞翼飯			10	■
11	五	四式芝士汁肉片配糙米飯(合掌瓜)			11	■
14	一	蘋果茸撻配車打雞皇通心米粉			14	■
15	二	昆布雞絲配粟米飯(紹菜)			15	■
16	三	鮮茄洋蔥豬柳+火腿飯		甜品	16	■
17	四	意茄肉粒+漢堡扒飯			17	■
18	五	迷你芝麻糕配日式芋絲肉片飯			18	■
21	一	蒜香蜜汁肉片配燕麥飯(木瓜)			21	■
22	二	香茄豬肉碎+菠菜豬肉餃通粉(椰菜)			22	■
23	三	甜粟雞皇配粟米飯(翠玉瓜)		生果	23	■
24	四	和風茄汁肉片配有營飯(椰菜)			24	■
25	五	肉醬(牛)漢堡扒(豬)濃茄炊飯			25	■
28	一	芝士什菌焗薯皮配野菌雞心豆麥皮麵(椰菜)			28	■
29	二	日式香菇肉餅扒(雞及豬)飯			29	■
30	三	和風茄汁雞絲配金粟飯(南瓜)		飲品	30	■
31	四	中期試			31	

請連同7-11、OK或華潤萬家Vango繳費收據及此餐單於 24 /9 (二)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-磷酸鹽脫氫酵素缺乏症(G6PD Deficiency)人士請勿選擇此款

****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。如填寫不清楚一律當作A處理

日期	星期	A款	B款	C款	是週甜品		A	B	C
1	二	國慶日					1		
2	三	學校旅行					2		
3	四	旅行後假期					3		
4	五	雞脾菇雞皇配燕麥飯(翠玉瓜)	蜜桃汁牛肉配紅米飯(粟米)	芝味蟹柳 + 魚柳飯(少骨)		4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	一	重陽節					7		
8	二	教師發展日					8		
9	三	木耳雞絲配燕麥飯(翠玉瓜)	西茄汁牛肉配有營飯(南瓜)	梅菜汁豬肉餅飯(紹菜)	飲品	9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	四	巴黎汁肉粒配香菇飯(粟米)	中式蜜汁雞皇配金粟飯(木瓜)	和風豬肉燥雞翼飯		10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	五	四式芝士汁肉片配糙米飯(合掌瓜)	日式茄汁牛肉配紅米飯(木瓜)	咖喱雞扒 + 白魚蛋飯		11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	一	素珍珠雞配芝味紅腰豆通心米粉(椰菜)	日式彩椒牛肉配紫紅米飯(粟米)	中式蜜汁蒸肉排配白飯		14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	二	昆布雞絲配粟米飯(紹菜)	夏威夷汁肉片配糙米飯(木瓜)	沙茶魚腐 + 牛肉飯		15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	三	福建肉粒配香菇飯(合掌瓜)	日式蒜香雞球配燕麥飯(紹菜)	鮮茄洋蔥豬柳 + 火腿飯	甜品	16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	四	奶香白汁肉片配有營飯(合掌瓜)	烤香芋鱈魚雞粒肉餅配糙米飯(紹菜)	意茄肉粒 + 漢堡扒飯		17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	五	中式冬菇牛肉粒配金粟飯(蘿蔔)	拿坡里烤魚柳(少骨)配紫紅米飯(木瓜)	迷你芝麻糕配日式芋絲肉片飯		18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	一	羅漢上素枝竹配有營飯(紹菜)	蒜香蜜汁肉片配燕麥飯(木瓜)	糯米雞(豬及雞)		21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	二	西茄肉片配紅米飯(木瓜)	蘑菇汁牛肉配糙米飯(合掌瓜)	昆布洋蔥雞皇飯		22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	三	甜粟雞皇配粟米飯(翠玉瓜)	和風七彩豬肉餅配香菇飯(木瓜)	葡汁魚片頭 + 雞皇飯	生果	23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	四	涼瓜雞皇配紫紅米飯(蘿蔔)	和風茄汁肉片配有營飯(椰菜)	香菇蒜香雞海南風味飯(紹菜)		24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	五	香芹雞球配菜飯(西芹)	粟米汁魚柳(少骨)配糙米飯(椰菜)	肉醬(牛)漢堡扒(豬)濃茄炊飯		25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	一	芝士什菌焗薯皮配野菌雞心豆麥皮麵(椰菜)	碳燒牛肉粒配紅米飯(紹菜)	三重芝士雞皇 + 腸仔飯		28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	二	銀湖肉片配糙米飯(翠玉瓜)	卡邦尼汁雞球配有營飯(合掌瓜)	日式香菇肉餅扒(雞及豬)飯		29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	三	和風茄汁雞絲配金粟飯(南瓜)	牛肝菌汁肉片配紫紅米飯(木瓜)	紫米露配蜜椒汁雞扒飯	飲品	30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	四	中期試					31		

請連同7-11、OK或華潤萬家Vango繳費收據及此餐單於 24 /9 (二)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，若有葡萄糖一六一磷酸鹽脫氫酶缺乏症(G6PD Deficiency)人士請勿選擇此款

****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。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	國慶日									1
2	三	學校旅行									2
3	四	旅行後假期									3
4	五	雞牌菇雞皇配燕麥飯(翠玉瓜)	蜜桃汁牛肉配紅米飯(粟米)	芝味蟹柳 + 魚柳飯(少骨)	生煎包 + 叉燒腸粉配炸醬(豬)米線		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4
7	一	重陽節									7
8	二	教師發展日									8
9	三	木耳雞絲配燕麥飯(翠玉瓜)	西茄汁牛肉配有營飯(南瓜)	梅菜汁豬肉餅飯(紹菜)	蒜蓉包配黑椒雞肉通心米粉(椰菜)	飲品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9
10	四	巴黎汁肉粒配香菇飯(粟米)	中式蜜汁雞皇配金粟飯(木瓜)	和風豬肉燥雞翼飯	肉醬(牛)棒棒包配芝士腸麥皮麵		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10
11	五	四式芝士汁肉片配糙米飯(合掌瓜)	日式茄汁牛肉配紅米飯(木瓜)	咖喱雞扒 + 白魚蛋飯	北菇滑雞粥(流質)配豉油皇炒麵 + 燒賣		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11
14	一	素珍珠雞配芝味紅腰豆通心米粉(椰菜)	日式彩椒牛肉配紫紅米飯(粟米)	中式蜜汁蒸肉排配白飯	蘋果茸撻配車打雞皇通心米粉		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14
15	二	昆布雞絲配粟米飯(紹菜)	夏威夷肉片配糙米飯(木瓜)	沙茶魚腐 + 牛肉飯	香草雞肉配烏冬(椰菜)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15
16	三	福建肉粒配香菇飯(合掌瓜)	日式蒜香雞球配燕麥飯(紹菜)	鮮茄洋蔥豬柳 + 火腿飯	肉醬(牛)焗薯皮配野菌香草芝士牛肉粒意粉(椰菜)	甜品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16
17	四	奶香白汁肉片配有營飯(合掌瓜)	烤香芋鱈魚雞粒肉餅配糙米飯(紹菜)	意茄肉粒 + 漢堡扒飯	芝士牛肉粒扭紋包配迷你粟米牛肉粒飯(南瓜)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17
18	五	中式冬菇牛肉粒配金粟飯(蘿蔔)	拿破里烤魚柳(少骨)配紫紅米飯(木瓜)	迷你芝麻糕配日式芋絲肉片飯	照燒腿片(雞)撻包配卡邦尼黑椒腸意粉(粟米)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18
21	一	羅漢上素枝竹配有營飯(紹菜)	蒜香蜜汁肉片配燕麥飯(木瓜)	糯米雞(豬及雞)	叉燒包配沙嗲雞翼烏冬		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21
22	二	西茄肉片配紅米飯(木瓜)	蘑菇汁牛肉配糙米飯(合掌瓜)	昆布洋蔥雞皇飯	番茄豬肉碎 + 菠菜豬肉餃通粉(椰菜)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22
23	三	甜粟雞皇配粟米飯(翠玉瓜)	和風七彩豬肉餅配香菇飯(木瓜)	葡汁魚片頭 + 雞皇飯	蒸水蛋配濃茄金瓜牛肉飯(南瓜)	生果	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23
24	四	涼瓜雞皇配紫紅米飯(蘿蔔)	和風茄汁肉片配有營飯(椰菜)	香菇蒜香雞海南風味飯(紹菜)	菜肉包配五香碎牛 + 腐皮卷米線		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24
25	五	香芹雞球配菜飯(西芹)	粟米汁魚柳(少骨)配糙米飯(椰菜)	肉醬(牛)漢堡扒(豬)濃茄炊飯	BBQ熱狗配日式魚肉通心米粉		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25
28	一	芝士什菌焗薯皮配野菌雞心豆麥皮麵(椰菜)	碳燒牛肉粒配紅米飯(紹菜)	三重芝士雞皇 + 腸仔飯	中式蒸肉片配白飯(南瓜)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28
29	二	銀湖肉片配糙米飯(翠玉瓜)	卡邦尼汁雞球配有營飯(合掌瓜)	日式香菇肉餅扒(雞及豬)飯	蕃茄湯(流質)配白菜豬肉餃通粉		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29
30	三	和風茄汁雞絲配金粟飯(南瓜)	牛肝菌汁肉片配紫紅米飯(木瓜)	紫米露配蜜椒汁雞扒飯	芝士漢堡扒包配肉醬(牛)通心米粉	飲品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	30
31	四	中期試									31

請連同7-11、OK或華潤萬家Vango繳費收據及此餐單於 24/9 (二)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



小五至小六學生適用

聖公會馬鞍山主風小學

2019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

****餐單必須全月訂購****

日期	星期	A		是日配菜	飯麵類	是週甜品		A	
1	二	國慶日					1		
2	三	學校旅行					2		
3	四	旅行後假期					3		
4	五	雞髀菇肉片		芝味雞皇	椰菜	糙米飯	4	■	
7	一	重陽節					7		
8	二	教師發展日					8		
9	三	西茄汁肉片		木耳雞絲	菜心	燕麥米飯	飲品	9	■
10	四	和風肉燥(豬)		三重芝士牛肉	小棠菜	紅米飯		10	■
11	五	咖喱雞皇		烤魚柳(少骨)	紹菜	糙米飯		11	■
14	一	日式彩椒牛肉		粟米汁肉粒	粟米	白飯		14	■
15	二	香草肉片		烤魚柳(少骨)	小棠菜	糙米飯		15	■
16	三	福建肉粒		日式蒜香雞球	紹菜	燕麥米飯	甜品	16	■
17	四	奶香白汁肉片		粟米汁牛肉粒	菜心	紅米飯		17	■
18	五	日式肉片		卡邦尼雞球	椰菜	白飯		18	■
21	一	蒜香蜜汁牛肉		肉燥(豬)	粟米	白飯		21	■
22	二	西茄肉片		烤魚柳(少骨)	小棠菜	紅米飯		22	■
23	三	甜粟肉片		濃茄牛肉	紹菜	燕麥米飯	生果	23	■
24	四	和風茄汁肉片		卡邦尼雞皇	菜心	糙米飯		24	■
25	五	和風烤七彩豬肉餅		肉醬(牛)	椰菜	白飯		25	■
28	一	甜酸肉片		烤雞扒	粟米	白飯		28	■
29	二	香茄牛肉粒		香菇肉餅扒(豬及雞)	菜心	燕麥米飯		29	■
30	三	香菇肉燥(豬)		蜜椒雞皇	椰菜	糙米飯	飲品	30	■
31	四	中期試					31		

請連同7-11、OK或華潤萬家Vango繳費收據及此餐單於 24/9 (二)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-磷酸鹽脫氫酶缺乏症(G6PD Deficiency)人士請勿選擇此款