



聖公會馬鞍山主風小學

3 月份餐款表

日期	星期	A 飯餐	B 粉麵餐	C 營養餐	D 什糧餐(份量會較飯餐為少)	E 素食餐
3/3	一	焗白汁豬柳漢堡飯	黃咖喱雞柳燴意粉(微辣)	粟米蒸蛋配鮮菇燴肉餅麥米飯 ☞☝	粟米西芹雞絲扭紋通粉配時蔬	粟米蒸蛋配合掌瓜素雞扒麥米飯 ☞☝
4/3	二	時菜炆牛腩飯 ☞☝	焗蒜香豬扒扭紋粉	什菌燴雞丁飯 ☞	健康飯配粉菓 豬肉燒賣 時蔬 ☞☝	上湯豆干浸時蔬糙米飯 ☞
5/3	三	焗什菜雞翼腩飯	日式椰菜魚餅意粉配時蔬 ☞	粟米肉片五穀飯	熱狗配燴薯仔 時蔬	雙耳北菇扒素菜卷配五穀飯 ☞
6/3	四	蒜茸洋蔥豬扒飯	焗白菌三絲意粉 ☞	★香芹鮮竹肉粒飯	雞柳米線配牛肉球 燒賣 時蔬 ☞	葡汁什菜腰豆扭扭粉 ☞
7/3	五	香草燴牛肉粒飯 ☞	焗車厘茄芝士腸意粉	時菜燴雞柳飯	磨菇薯仔豬扒通心粉 ☞	粟米西芹燴豆腐飯 ☞
10/3	一	焗洋蔥魚柳飯 ☞	鮮菌雞丁燴意粉 ☞	肉碎蒸蛋配合掌瓜燴肉球粟米飯 ☞	什菜牛肉粒燴意粉配朱古力蛋糕 ☞☝	素肉碎燴茄瓜豆干配粟米飯 ☞
11/3	二	什菜炆排骨飯	焗什菜雞翼扭紋粉	冬菇肉碎燴薯粒飯 ☞	荷葉飯配魚肉燒賣 時蔬 ☞☝☞	雙菇鮮竹扒娃娃菜紅米飯 ☞
12/3	三	焗三色豆豬扒飯	冬菇牛肉球配上海麵 ☞☞	★洋蔥菠蘿雞柳配糙米飯	燴雞皇配豬扒 餐包 時蔬 ☞	秀珍菇燴豆腐配糙米飯 ☞
13/3	四	鮮茄蛋雞翼飯 ☞	焗什菌漢堡蜆殼粉 ☞	韓式煮牛肉飯(微辣)☞	粟米烏冬配什菜魚餅 燒賣 時蔬 ☞	咖喱什菜腰豆燴意粉(微辣)☞☞
14/3	五	芝麻魚餅飯 ☞	焗燒汁豬柳意粉	雲耳燴肉粒飯 ☞	什菜烤雞髀通心粉	蕃茄汁磨菇素雞扒飯 ☞
17/3	一	焗葡式薯仔蟹柳肉粒飯 ☞	甘筍雞柳燴意粉	粉絲蒸蛋配時菜肉餅赤米飯 ☞☞	時蔬配鮮茄雞絲燴意粉	粉絲蒸蛋配北菇扒時蔬赤米飯 ☞☞
18/3	二	燒汁燴牛肉飯 ☞	焗茄醬豬扒意粉	磨菇雞柳飯 ☞	香菇雞肉糯米飯配豬肉丸 燒賣 時蔬 ☞	彩椒炒素肉配粟米飯
19/3	三	焗菠蘿豬柳飯	五香牛腩配撈麵 ☞☞	咖喱燴肉粒配麥米飯(微辣)☞	★豬柳漢堡包配燴南瓜什菜	什菜烏冬配鮮竹卷 ☞
20/3	四	BBQ 豬扒飯	焗車厘茄肉醬意粉 ☞	蘿蔔肉絲魚餅飯 ☞☞	雞柳蒸米線配豬肉球 燒賣 時蔬 ☞	什菌燴三角豆薯仔扭紋粉 ☞
21/3	五	時菜醬汁雞翼腩飯	焗什菌肉絲扭紋粉 ☞	淡黑椒雞腩菇鴨柳飯(微辣)☞	車厘茄烤豬扒扭紋通粉	粟米燴鮮竹五穀飯 ☞
24/3	一	焗粟米魚柳飯 ☞	蕃茄豬柳燴意粉	香菇蒸蛋配雞柳五穀飯 ☞☞	薯仔燴芝士腸通心粉配蛋糕 ☞☞	鮮茄豆卷配時菜五穀飯
25/3	二	薯仔炆排骨飯	焗什豆豬扒通心粉	蕃茄牛肉飯 ☞	中式三色飯團配粉菓 燒賣 時蔬 ☞	香菇瓜粒豆干配十穀飯 ☞
26/3	三	焗白菌魚柳飯 ☞☞	時菜豬肉球配什菜烏冬	北菇滑雞配紅米飯 ☞	鮮茄蛋配豬扒 餐包 時蔬 ☞☞	茄子扒豆腐配紅米飯
27/3	四	中期試，不在校午膳				
28/3	五					
31/3	一					

以下標示代表該餐含有標示所指之成份，如對該類食物有敏感請勿選擇：

☞ 魚類可能含有少量魚骨，請留意選擇 ☞ 甲殼類海產(蝦、蟹等)

☞ 花生或果仁 ☞ 雞蛋

☞ 所有餐款均不含蠶豆成份 ☞ 咖喱、黑椒及沙爹汁等都帶微辣成份 ☞ 芡汁均為自家製造，都不含椰汁、椰醬、忌廉、全脂奶及淡奶

☞ 不含油炸食物，全以烤製方式處理 ☞ 本公司所提供都是優質去骨魚柳，但當中仍可能含有少量魚骨，請家長因應學生進食能力，留意選擇。