

**香港航海學校**  
**每週菜譜：2022年9月19日至9月25日**

	早餐	餐具	午餐	餐具	晚餐	餐具	茶餐
星期一 19-9-2022	榨菜肉粒通粉 菠蘿包 阿華田	叉羹	冬瓜薏米豬骨湯 紅腸雞粒蝦仁炒飯 黑椒雞柳粗炒 蒜茸炒菜 生果	筷子 中羹	蕃茄肉碎蛋花湯 紅燒腩肉 麻婆豆腐 蒜茸炒菜	叉羹	提子酥 橙紅茶
星期二 20-9-2022	家鄉銀針粉 墨西哥包 好立克	叉羹	木瓜雪耳眉豆豬骨湯 冬瓜枝竹炆火腩 涼瓜炆斑球 蒜茸炒菜 生果	叉羹	羅宋湯 牛扒拼雞下腿 黑椒汁 蒜茸炒菜	叉羹	忌廉賓 柑桔蜜
星期三 21-9-2022	茶魚花生粥 菜肉包	筷子 中羹	紅蘿白菜乾豬骨湯 鹹魚雞粒炒飯 豉椒肉片炒河 蒜茸炒菜 生果	筷子 中羹	蕃薯糖水 薯仔炆雞翼 粉絲蝦米蒸水蛋 蒜茸炒菜	叉羹	莉萊蛋糕 芒果玉露
星期四 22-9-2022	咖哩魚蛋蘿白 油麵 叉燒包 美祿	筷子 中羹	合掌瓜花生豬骨湯 南乳炆豬手 翠玉瓜炒鹹肉 蒜茸炒菜 生果	叉羹	粟米忌廉湯 蒜茸雞批扒 蒜茸汁 蒜茸炒菜	叉羹	班戟 荔枝紅茶
星期五 23-9-2022	雜錦炒米粉 白粥 饅頭	筷子 中羹	沙葛牛蒡扁豆豬骨湯 燒鴨拼叉燒 豉油汁 蒜茸炒菜 生果	筷子 中羹			

\*\*備註：

1. 如需要特別安排膳食，如：粥、素菜等，請預早通知 CO。
2. 在特別情況下，上述餐單如需修改，恕不另行通知。

Prepared

by :

  
 陳少波  
 Cook I/C

Checked by :

  
 CO