

# 香港航海學校

每週菜譜：2022年9月5日至9月11日

|                 | 早餐                         | 餐具       | 午餐   | 餐具       | 晚餐                                 | 餐具      | 茶餐                 |
|-----------------|----------------------------|----------|--|----------|------------------------------------|---------|--------------------|
| 星期一<br>5-9-2022 | 榨菜肉絲湯米<br>菠蘿包<br>好立克       | 筷子<br>中羹 | 冬瓜薏米豬骨湯<br>鹹魚雞粒炒飯<br>豉椒肉片炒河<br>蒜茸炒菜<br>生果      | 筷子<br>中羹 | 蕃茄薯仔豬骨湯<br>金針雲耳蒸滑雞<br>麻婆豆腐<br>蒜茸炒菜 | 叉羹      | 提子酥<br>檸紅茶         |
| 星期二<br>6-9-2022 | 咖哩豬皮魚蛋<br>油麵<br>牛角包<br>阿華田 | 筷子<br>中羹 | 雪梨雪耳南北杏糖水<br>蜜桃鳳梨咕嚕豬扒<br>青瓜雲耳炒肉片<br>蒜茸炒菜<br>生果 | 叉羹<br>刀  | 粟米磨菇忌廉湯<br>蒜蓉煎雞扒<br>蒜蓉汁<br>蒜茸炒菜    | 叉羹<br>刀 | 軟蛋糕<br>荔枝紅茶        |
| 星期三<br>7-9-2022 | 白粥<br>雜錦炒米粉<br>叉燒包         | 筷子<br>中羹 | 節瓜清補涼豬骨湯<br>午餐肉雞粒炒飯<br>星州炒米<br>蒜茸炒菜<br>生果      | 筷子<br>中羹 | 五花茶<br>薯仔炆雞翼<br>三色蒸水蛋<br>蒜茸炒菜      | 叉羹      | 莉萊蛋糕<br>桃紅茶        |
| 星期四<br>8-9-2022 | 紅腸腸仔螺絲<br>粉<br>菜肉包<br>朱古力  | 叉羹       | 紅蘿白粟米豬骨湯<br>椰汁咖哩牛腩<br>四季豆炒鹹肉<br>蒜茸炒菜<br>生果     | 叉羹       | 粟米雪耳羹<br>牛扒腸仔<br>黑椒汁<br>蒜茸炒菜       | 叉羹<br>刀 | 朱古力超軟<br>蛋糕<br>橙紅茶 |
| 星期五<br>9-9-2022 | 沙爹肉公仔麵<br>馬拉糕<br>好立克       | 筷子<br>中羹 | 蘋果合掌瓜豬骨湯<br>燒腩仔四寶<br>豉油汁<br>蒜茸炒菜<br>雪糕         | 筷子<br>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。

  
陳少波

Prepared by : \_\_\_\_\_

Cook I/C

Checked by : \_\_\_\_\_

CO