

香港航海學校
每週菜譜：2023年3月13日至3月19日

	早餐	餐具	午餐	餐具	晚餐	餐具	茶餐
星期一 13-3-2023	榨菜雞絲螺絲粉 菠蘿包 美祿	叉羹	老黃瓜扁豆豬骨湯 元貝雞粒炒飯 肉醬意粉 蒜茸炒菜 生果	叉羹	芥菜豆腐肉片湯 紅燒腩肉 麻婆豆腐 蒜茸炒菜	叉羹	忌廉賓 綠茶
星期二 14-3-2023	沙爹肉片湯米線 雞尾包 朱古力	筷子中羹	菜乾紅蘿蔔豬骨湯 鳳梨京都肉排 魚香肉絲炆茄子 蒜茸炒菜 生果	叉羹	冬瓜草菇肉粒湯 薯仔炆雞翼 三色蒸水蛋 蒜茸炒菜	叉羹	軟蛋糕 橙紅茶
星期三 15-3-2023	雪菜肉絲湯米 吞拿魚包	筷子中羹	椰汁香芋西米糖水 家鄉炒飯 肉絲炒麵 蒜茸炒菜 生果	筷子中羹	粟米魚肚羹 蒜蓉雞扒 蒜蓉汁 蒜茸炒菜	刀叉羹	迷你瑞士卷 芒果玉露
星期四 16-3-2023	咖哩魚蛋蘿蔔油麵 饅頭 好立克	筷子中羹	粉果赤小豆豬骨湯 南乳炆豬手 蕃茄炒滑蛋 蒜茸炒菜 生果	叉羹	白菌煙肉忌廉湯 牛扒拼雞下腿 黑椒汁 蒜茸炒菜	刀叉羹	提子酥 解茶
星期五 17-3-2023	艇仔粥 菜肉包	筷子中羹	蓮藕鯉魚豬骨湯 炸蒜蓉雞脾 蒜蓉汁 蒜茸炒菜 雪糕	叉羹			

**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