10月份午餐表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日期 |  |  |
| 10月05日星期一 | 白米飯 滷雞腿 黃瓜燴魚丸 炒青江菜 地瓜西米露 |
| 10月06日星期二 | 燕麥飯 香酥魚下巴 客家小炒 炒鵝白菜 蒲瓜排骨湯 |
| 10月07日星期三 | 茄汁義大利麵 雙菇百頁 炒高麗菜 青菜豆皮湯 |
| 10月08日星期四 | 十穀飯 蔥爆肉片 玉米炒蛋 炒大陸妹 冬瓜蛤蠣湯 |
| 10月12日星期一 | 白米飯 沙茶肉片 紅顏炒蛋 炒油菜 檸檬愛玉 |
| 10月13日星期二 | 糙米飯 柳葉魚 麻婆豆腐 炒白菜 香菇雞湯 |  |
| 10月14日星期三 | 高麗菜炊飯 海帶雙結 炒青江菜 冬瓜油腐湯 |  |
| 10月15日星期四 | 紫米飯 打拋豬 芹香干絲 炒豆芽菜 野菜湯 |
| 10月16日星期五 | 白米飯 可樂雞翅 黃瓜玉米筍 炒有機菜 羅宋湯 |
| 10月19日星期一 | 白米飯 薑爆鴨 鐵板油腐 炒鵝白菜 紅豆湯圓 |
| 10月20日星期二 | 糙米飯 樹子魚片 魷魚羹 炒油菜 玉米蛋花湯 |
| 10月21日星期三 | 炒麵 滷蛋 炒大陸妹 紫菜豆腐湯 |
| 10月22日星期四 | 燕麥飯 梅干扣肉 肉末豆角 炒高麗菜 金針肉絲湯 |
| 10月23日星期五 | 白米飯 栗子地瓜燒雞 銀芽肉絲 炒有機菜 肉羹湯 |

以上餐點食材由梅景實業有限公司提供

|  |  |
| --- | --- |
| 10月26日星期一 | 白米飯 咖哩雞 蒲瓜肉絲 炒青江菜 雙色芋圓甜湯 |
| 10月27日星期二 | 胚芽飯 紅燒魚 番茄炒蛋 炒高麗菜 冬瓜排骨湯 |
| 10月28日星期三 | 什錦粥 魯油腐 芝麻包 |
| 10月29日星期四 | 糙米飯 瓜仔肉燥 鮮蔬肉絲 炒白菜 海芽蛋花湯 |
| 10月30日星期五 | 白米飯 卡啦雞腿 田園四色 炒有機菜 黃瓜排骨湯 |

以上餐點食材由梅景實業有限公司提供