



香港明愛學前教育及扶幼服務

明愛啟幼幼兒學校

冬季食譜(十一月至四月)

第一週

星期	早餐	水果	午餐	水果	茶點
一	雜菜冬菇雞絲蜆殼粉	橙子	鮮菠蘿飯 (菠蘿粒、瘦肉、 蝦仁、西生菜、提子乾)	香蕉	牛奶 卷蛋糕
二	豆奶 雞蛋三文治	蘋果	蕃茄雞蛋豬肉絲意粉	梨子	柴魚花生眉豆排骨粥
三	紹菜豬肉上海麵	提子	豉油皇雞翼伴椰菜花	橙子	薏米水 花生醬三文治
四	牛奶 粟米片	香蕉	菜心粉絲豆腐煮魚餅	蘋果	三絲炒米 (雞絲、甘筍、蛋、生菜)
五	生菜肉片粥	梨子	蜜汁豬扒 意大利雜菜湯(椰菜、青椒、蕃茄、 伴雜菜 餐包 西芹、薯仔、豬肉、字母粉)	提子	紅綠豆糖水
六	清水 烩蛋	蘋果	時菜蛋絲瘦肉炆米		



香港明愛學前教育及扶幼服務

明愛啟幼幼兒學校

冬季食譜(十一月至四月)

第二週

星期	早餐	水果	午餐	水果	茶點
一	牛奶 提子麥飽	蘋果	葡汁魚柳 木瓜花生雞腳排骨湯 (洋蔥、薯仔、甘筍、椰汁、花奶、魚柳)	橙子	腐竹雞蛋糖水
二	白菜冬菇雞絲湯麵	提子	豬肉粉絲蒸蛋 粉葛赤小豆扁豆瘦肉湯	梨子	檸檬水 沙律醬吞拿魚三文治
三	豆奶 卷蛋糕	香蕉	節瓜甘筍炆雞下脾 西洋菜鯪魚球豆腐湯	蘋果	菜心肉片通心粉
四	紹菜甘筍絲咸瘦肉粥	橙子	蕃茄蛋絲煮豬肉 蓮藕綠豆鯿魚瘦肉湯	提子	茅根馬蹄甘筍竹蔗水 牛油排包
五	清水 果醬三文治	梨子	生炒雞絲飯 蕃茄大豆芽菜牛鯪魚湯 (雞肉、蛋絲、生菜絲、青豆)	香蕉	時菜肉絲炆米
六	牛奶麥片	橙子	椰菜蘑菇雞絲湯麵		



香港明愛學前教育及扶幼服務

明愛啟幼幼兒學校

冬季食譜(十一月至四月)

第三週

星期	早 餐	水果	午 餐	水果	茶 點
一	牛奶 卷蛋糕	梨子	青豆洋蔥甘筍薯仔煮豬肉 金銀菜蜜棗瘦肉湯	橙子	淡菜眉豆排骨粥
二	時菜雞絲通心粉	提子	冬菇馬蹄蒸瘦肉伴白蘿蔔 枸杞瘦肉蛋花湯	柑子	薏米水 雞蛋三文治
三	豆奶 提子麥飽	蘋果	炒粒粒 (雞肉、珍珠筍、甘筍、青豆、提子、蘑菇) 節瓜眉豆蜜棗瘦肉湯	香蕉	生菜肉片字母粉
四	蛋花粟米瘦肉粥	橙子	鮮茄雞蛋伴斑塊 冬瓜茨實紅棗煲雞湯	提子	牛奶 芝士三文治
五	檸檬水 牛油排飽	柑子	椰菜甘筍瘦肉炒上海粗麵 金銀菜排骨粥	蘋果	蓮子百合薏米 雞蛋糖水
六	清水 雜菜炒蛋	香蕉	菜心冬菇瘦肉蛋絲湯河粉		



香港明愛學前教育及扶幼服務

明愛啟幼幼兒學校

冬季食譜(十一月至四月)

第四週

星期	早餐	水果	午餐	水果	茶點
一	牛奶 花生醬三文治	柑子	紹菜粉絲冬菇豆腐煮豬肉 合掌瓜牛鯪魚湯	梨子	生菜鯪魚球粥
二	白菜豬肉螺絲粉	蘋果	鹽水雞下脾伴青瓜加香芝麻 粟米瘦肉蛋花湯	橙子	薏米水 雞蛋三文治
三	豆奶 牛油排飽	香蕉	菜心、豆腐、冬菇 、蝦仁煮魚肉 蓮藕栗子煲豬 湯	提子	菜心肉絲湯米
四	菜心雞絲炒麵	梨子	草菇甘荀仔椰菜仔豬扒 伴餐飽 羅宋湯(薯仔、西芹、蕃茄、 椰菜、青椒、豬肉)	蘋果	鮮牛奶燉蛋
五	生菜絲蛋花瘦肉粥	橙子	鮮茄蛋花煮魚柳 大白菜蜜棗煲排骨湯	香蕉	牛奶 果醬芝麻包
六	牛奶 粟米片	提子	白菜豬肉蛋絲銀針粉		