



# 香港明愛學前教育及扶幼服務

## 明愛啟幼幼兒學校

### 夏季食譜(五月至十月)

第一週

星期	早餐	水果	午餐	水果	茶點
一	豆奶 烱蛋	蘋果	薯仔洋蔥雜菜瘦肉伴餐飽 俄羅斯雜菜湯 (甘筍、椰菜、蕃茄、瘦肉、意粉)	西瓜	生菜雞絲糙米粥
二	生菜絲肉絲湯米	香蕉	冬菇馬蹄蒸瘦肉伴菜心 甘筍粟米豬脷湯	橙子	雞蛋蓮子薏米糖水
三	牛奶 麥飽	提子	豉油皇雞脾煮白豆角 木瓜木棉魚湯	蘋果	啫喱 餅干
四	莧菜豬肉螺絲粉	西瓜	粟米蛋花燴斑塊 合掌瓜蜜棗煲豬肉湯	香蕉	薏米水 卷蛋糕
五	牛奶粟米片	橙子	節瓜粉絲蝦米煮瘦肉 生菜豆腐鯪魚球湯	提子	茅根竹蔗馬蹄 甘筍水 提子飽
六	牛奶 烱蛋	蘋果	白菜豬肉蛋絲銀針粉		



# 香港明愛學前教育及扶幼服務

## 明愛啟幼幼兒學校

### 夏季食譜(五月至十月)

#### 第二週

星期	早餐	水果	午餐	水果	茶點
一	白菜瘦肉湯麵	橙子	菠蘿雞絲蘑菇西生菜蝦仁炒飯 沙葛赤小豆扁豆豬脷湯	香蕉	牛奶 卷蛋糕
二	牛奶 麥片	西瓜	洋蔥豬扒伴雜菜咸包 維他命湯 (甘筍、椰菜、蕃茄、瘦肉、黃豆)	蘋果	金瓜粟米椰汁西米糖水
三	雞絲時菜湯米粉	提子	青瓜雲耳煮魚崧加香芝麻 莧菜肉片湯	橙子	牛奶 雞蛋三文治
四	薏米水 麥飽	香蕉	蕃茄蛋絲免治豬肉燴意粉 粟米蛋花雞肉湯	西瓜	椰菜肉絲蘑菇炒麵
五	生菜雞絲粥	蘋果	節瓜冬菇甘筍炆雞翼 雜錦冬瓜粒湯 (蝦仁、冬菇、冬瓜、瘦肉)	提子	雪糕 牛油排飽
六	時菜瘦肉通心粉	橙子	椰菜絲蛋絲豬柳絲湯麵		



# 香港明愛學前教育及扶幼服務

## 明愛啟幼幼兒學校

### 夏季食譜(五月至十月)

第三週

星期	早餐	水果	午餐	水果	茶點
一	時菜雞肉湯米粉	蘋果	草菇珍珠筍蝦仁豆腐煮免治瘦肉 老黃瓜蜜棗豬脰湯	西瓜	檸檬水 花生醬三文治
二	腐竹冬菇粟米 甘筍粥	香蕉	瘦肉蒸蛋伴時菜 木瓜花生雞腳排骨湯	橙子	時菜豬肉通心粉
三	菜心豬肉湯麵	提子	鹽水雞下脾伴豆角 周打魚湯 (加奶粉及粟粉) (青豆茸、薯仔、魚柳)	蘋果	茅根竹蔗甘筍 馬蹄水 甜餐飽
四	豆奶 芝士三文治	西瓜	鮮茄滑蛋魚柳 菜心肉片湯	香蕉	糙米粥 (腰果、眉豆、糙米)
五	時菜雞絲蜆殼粉	橙子	紹菜粉絲冬菇豆腐炆豬肉 蕃茄大豆芽菜木棉魚湯	提子	薏米水 卷蛋糕
六	牛奶 烩蛋	蘋果	時菜冬菇豬肉湯河粉		



# 香港明愛學前教育及扶幼服務

## 明愛啟幼幼兒學校

### 夏季食譜(五月至十月)

第四週

星期	早餐	水果	午餐	水果	茶點
一	牛奶 果醬三文治	橙子	椰菜蜜糖豆甘筍絲魚崧炒麵 生菜絲咸瘦肉蛋花粥	提子	蓮子紅豆沙
二	時菜瘦肉通心粉	香蕉	炒粒粒 粉葛赤小豆扁豆鯪魚湯 (雞肉、珍珠筍、青豆、蘑菇、提子乾)	蘋果	豆奶 麥飽
三	生菜滑蛋肉碎粥	西瓜	鮮蝦瘦肉雞蛋粉絲菜心煮豆腐 沙葛甘筍排骨湯	橙子	薏米水 沙律醬吞拿魚三文治
四	牛奶 花生醬芝麻飽	提子	滑蛋粟米免治豬肉 冬瓜茨實果皮豬脰蜜棗湯	香蕉	菜遠魚崧炆米
五	紹菜瘦肉湯麵	蘋果	葡國雞 節瓜眉豆豬脰湯 (甘筍、洋蔥、薯仔、切件雞脾)	西瓜	牛奶 卷蛋糕
六	牛奶 粟米片	橙子	白菜蛋絲瘦肉炆米		