

聖若瑟教區中學第五校檢視餐單(單月)

星期一	幼稚園:	主菜: 鮮淮山南瓜杞子蒸雞肉飯	配時菜	時令水果
	小一-小三:	主菜: 鮮淮山南瓜杞子蒸雞肉飯	配時菜	
	小四-中學:	主菜: 鮮淮山南瓜杞子蒸雞翼飯	配時菜	
星期二	幼稚園:	主菜: 意式洋蔥魚粒飯		配菜: 薯仔絲
	小一-小三:	主菜: 意式洋蔥魚塊飯		配菜: 薯仔絲
	小四-中學:	主菜: 意式洋蔥魚柳飯		配菜: 薯仔絲
星期三	幼稚園:	主菜: 咕嚕雞粒飯(注意不要太酸)	配時菜	時令水果
	小一-小三:	主菜: 咕嚕雞粒飯(注意不要太酸)	配時菜	
	小四-中學:	主菜: 咕嚕雞球飯(注意不要太酸)	配時菜	
星期四	幼稚園:	主菜: 粟米蘑菇猪肉粒螺絲粉		
	小一-小三:	主菜: 粟米蘑菇猪肉螺絲粉		
	小四-中學:	主菜: 粟米蘑菇猪肉螺絲粉		
星期五	幼稚園:	主菜: 豉油皇雞肉飯	配時菜	時令水果
	小一-小三:	主菜: 豉油皇雞肉飯	配時菜	
	小四-中學:	主菜: 豉油皇雞翼飯	配時菜	
星期一	幼稚園:	主菜: 日式鰻魚汁魚柳粟米飯	配時菜	時令水果
	小一-小三:	主菜: 日式鰻魚汁魚柳粟米飯	配時菜	
	小四-中學:	主菜: 日式鰻魚汁魚柳粟米飯	配時菜	
星期二	幼稚園:	主菜: 京都猪肉粒飯	配時菜	
	小一-小三:	主菜: 京都猪肉粒飯	配時菜	
	小四-中學:	主菜: 京都骨飯	配時菜	
星期三	幼稚園:	主菜: 咖喱肉醬雞粒撈烏冬(剪碎)(注意不要辣)		時令水果
	小一-小三:	主菜: 咖喱肉醬雞扒撈烏冬(細件)(注意不要辣)		
	小四-中學:	主菜: 咖喱肉醬雞扒撈烏冬(大塊)(注意不要辣)		
星期四	幼稚園:	主菜: 醬汁豬頸肉粒飯	配節瓜蝦米粉絲	
	小一-小三:	主菜: 醬汁豬頸肉粒飯	配節瓜蝦米粉絲	
	小四-中學:	主菜: 醬汁豬頸肉飯	配節瓜蝦米粉絲	
星期五	幼稚園:	主菜: 燒牛肉飯(配洋蔥汁)	配時菜	時令水果
	小一-小三:	主菜: 燒牛肉飯(配洋蔥汁)	配時菜	
	小四-中學:	主菜: 燒牛肉飯(配黑椒洋蔥汁)	配時菜	
星期一	幼稚園:	主菜: 蠔油薯仔炆雞粒飯	配菜: 薯仔絲	時令水果
	小一-小三:	主菜: 蠔油薯仔炆雞粒飯	配菜: 薯仔絲	
	小四-中學:	主菜: 蠔油薯仔炆雞粒飯	配菜: 薯仔絲	
星期二	幼稚園:	主菜: 肉碎蝦仁蒸蛋飯	配時菜	
	小一-小三:	主菜: 肉碎蝦仁蒸蛋飯	配時菜	
	小四-中學:	主菜: 肉碎蝦仁蒸蛋飯	配時菜	
星期三	幼稚園:	主菜: 蘑菇汁(脫脂奶)魚柳意粉		時令水果
	小一-小三:	主菜: 蘑菇汁(脫脂奶)魚柳意粉		
	小四-中學:	主菜: 蘑菇汁(脫脂奶)魚柳意粉		
星期四	幼稚園:	主菜: 烤鯖花魚拼雞扒(切碎)	配時菜	(注意魚骨)
	小一-小三:	主菜: 烤鯖花魚拼雞扒(切細件)	配時菜	
	小四-中學:	主菜: 烤鯖花魚拼雞扒(原件)	配時菜	
星期五	幼稚園:	主菜: 紅腰豆雜菜牛肉粒飯		時令水果
	小一-小三:	主菜: 紅腰豆雜菜牛肉飯		
	小四-中學:	主菜: 紅腰豆雜菜牛肉飯		
星期一	幼稚園:	主菜: 茄子魚肉飯	配時菜	時令水果
	小一-小三:	主菜: 茄子魚肉飯	配時菜	
	小四-中學:	主菜: 茄子魚肉飯	配時菜	
星期二	幼稚園:	主菜: 蒜蓉雜豆汁豬扒飯(切碎)	配時菜	
	小一-小三:	主菜: 蒜蓉雜豆汁豬扒飯(切細件)	配時菜	
	小四-中學:	主菜: 蒜蓉雜豆汁豬扒飯	配時菜	
星期三	幼稚園:	主菜: 馬蹄牛肉粒配鮮茄意粉		時令水果
	小一-小三:	主菜: 馬蹄牛肉配鮮茄意粉		
	小四-中學:	主菜: 馬蹄牛肉配鮮茄意粉		
星期四	幼稚園:	主菜: 西洋炒飯		配時菜
	小一-小三:	主菜: 西洋炒飯		配時菜
	小四-中學:	主菜: 西洋炒飯		配時菜
星期五	幼稚園:	主菜: 瑞士牛肉汁配雞粒飯	配時菜	時令水果
	小一-小三:	主菜: 瑞士牛肉汁配雞粒飯	配時菜	
	小四-中學:	主菜: 瑞士牛肉汁配雞翼飯	配時菜	

註:所有餐款均不含蠶豆成份,或另有過敏者需另再通知本公司

咖喱,黑椒汁等都帶微辣

以上燒類食物皆以焗烤製方式處理

本公司所提供都是優質魚柳,但當中含有少量魚骨(工作人員會細心再去骨)