

# 香港航海學校

每週菜譜 : 2019年10月21日至10月27日

	早餐	午餐	晚餐	茶餐
星期一 21-10-2019	回鍋肉螺絲粉 菠蘿包 好立克	紅蘿蔔合掌瓜豬骨湯 餐肉雞粒炒飯 咸肉粗炒 蒜茸炒菜 生果	紅蘿蔔合掌瓜豬骨湯 梅子蒸排骨 香辣西芹雞粒 蒜茸炒菜	超軟蛋糕 檸檬紅茶
星期二 22-10-2019	咖喱蘿蔔魚蛋油麵 芝士火腿包 阿華田	粉葛赤小豆豬骨湯 椰汁咖喱牛腩 豉椒冬筍炒腩肉 蒜茸炒菜 生果	雞骨草 雞扒拼腸仔 洋葱汁 黑椒汁 蒜茸炒菜	忌廉賓 荔枝茶
星期三 23-10-2019	沙嗲肉片公仔麵 吞拿魚包 朱古力	椰汁西米香芋糖水 黃金海鮮炒飯 黑椒牛柳絲炒意粉 蒜茸炒菜 生果	木瓜扁豆豬骨湯 滑蛋粟米肉粒豆腐 香煎芙蓉蛋 蒜茸炒菜	家社之夜 雞尾腸 炸中翼 解茶
星期四 24-10-2019	皮蛋瘦肉粥 叉燒包	冬瓜薏米豬骨湯 辣子雞 鳳爪蒸排骨 蒜茸炒菜 生果	冬瓜薏米豬骨湯 椒鹽豬扒 蒜茸炒菜	雪芳蛋糕 提子汁
星期五 25-10-2019	炸菜肉絲湯米 咸牛肉包 美綠	沙葛牛蒡扁豆豬骨湯 燒鴨拼紅腸 蒜茸炒菜 芒果布丁		

\*\*備註：

1. 如需要特別安排膳食，如：粥、素菜等，請預早通知 BOS。
2. 在特別情況下，上述餐單如需修改，恕不另行通知。

  
陳少波

Prepared by : \_\_\_\_\_

Cook I/C

Checked by : \_\_\_\_\_

ABMO

**Distribution:**

P, AP(D&P), BMO, EMO, HOH(W), HOH(SL), HOH(S)

Admin Block, Teachers Block, HM Office, Kitchen(2), Dormitory Notice Board(3), Dining Hall Notice Board(1 Enlarge)