

香港航海學校

每週菜譜 : 2019年10月29日至11月3日

| | 早餐 | 午餐 | 晚餐 | 茶餐 |
|-------------------|------------------------------|--|-------------------------------------|-----------------------------|
| 星期一 29-10-2019 | 腸仔雜豆螺絲粉 牛角包 阿華田 | 蓮藕鱈魚豬骨湯 柱候蘿蔔牛腩 西炒豬頸肉 蒜茸炒菜 生果 | 蓮藕鱈魚豬骨湯 咸魚雞粒炒飯 豉椒肉片炒河 蒜茸炒菜 | 提子酥 蘋果紅茶 |
| 星期二 30-10-2019 | 魚片頭檬粉 腸仔包 美綠 | 海帶綠豆糖水 豉油王雞肫 豉油汁 蒜茸炒菜 生果 | 老王瓜扁豆豬骨湯 羅漢滑雞 茄子炆肉絲 蒜茸炒菜 | 藍莓仔寶蛋糕 柑桔蜜 |
| 星期三 31-10-2019 | 艇仔粥 糯米雞 | 霸王花豬骨湯 冬瓜枝竹炆火腩 京都肉排 蒜茸炒菜 生果 | 夏枯草 楊州炒飯 白菌煙肉意粉 蒜茸炒菜 | 家社之夜 沙嗲牛丸 炸雞寶 菠蘿蘆薈 |
| 星期四 1-11-2019 | 山竹牛肉球 烩蛋 火腿絲螺絲粉 杏仁霜 | 羅宋湯 牛扒拼午餐肉 洋蔥汁 黑椒牛 蒜茸炒菜 生果 | 菜乾紅蘿蔔豬骨湯 北菇蒸滑雞 蘿蔔炆魚鬆 蒜茸炒菜 | 莉萊蛋糕 荔枝茶 |
| 星期五 2-11-2019 | 雜錦炒米粉 餐肉包 朱古力 | 越野賽 燒烤 | | |

**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)