

# 香港航海學校

每週菜譜：2020年1月6日至1月12日

|                  | 早餐                    | 午餐  | 晚餐                                | 茶餐                           |
|------------------|-----------------------|---|-----------------------------------|------------------------------|
| 星期一<br>6-1-2020  |                       | 西洋菜豬骨湯<br>椰汁咖喱牛腩<br>魚香肉絲茄子<br>蒜茸炒菜<br>生果    | 西洋菜豬骨湯<br>楊州炒飯<br>星州炒米<br>蒜茸炒菜    | 軟蛋糕<br>柑桔蜜                   |
| 星期二<br>7-1-2020  | 皮蛋瘦肉粥<br>饅頭           | 菜乾紅蘿蔔豬骨湯<br>牛扒拼豬肉腸<br>洋蔥汁 黑椒汁<br>蒜茸炒菜<br>生果 | 冬瓜薏米豬骨湯<br>白汁粟米肉粒<br>麻婆豆腐<br>椰菜花  | 軟超蛋糕<br>解茶                   |
| 星期三<br>8-1-2020  | 魚蛋湯米線<br>大牛角包<br>美綠   | 木瓜扁豆雪耳雞腳湯<br>腊腸蒸排骨<br>西芹炒豬頸肉<br>蒜茸炒菜<br>生果  | 南瓜西米露<br>菠蘿火腿雞粒炒飯<br>咸肉粗炒<br>蒜茸炒菜 | 家社之夜<br>沙嗲牛丸<br>炸有味薯角<br>荔枝茶 |
| 星期四<br>9-1-2020  | 豉油王炒麵<br>馬拉糕<br>好立克   | 粉葛赤小豆豬骨湯<br>豉油雞肚<br>豉油汁<br>蒜茸炒菜<br>生果       | 蕃茄薯仔豬骨湯<br>鳳梨咕嚕肉<br>三色蒸水蛋<br>蒜茸炒菜 | 迷你瑞士卷<br>蜜桃紅茶                |
| 星期五<br>10-1-2020 | 豬肉丸湯米<br>芝士火腿包<br>阿華田 | 佛手瓜紅蘿蔔粟米豬骨湯<br>燒腩四寶<br>豉油汁<br>蒜茸炒菜<br>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 COH。
2. 在特別情況下，上述餐單如需修改，恕不另行通知。

Prepared by :

  
Cook I/C

Checked by :

  
COH

**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)