

**香港航海學校**  
**每週菜譜：2022年10月10日至10月16日**

	早餐	餐具	午餐	餐具	晚餐	餐具	茶餐
星期一 10-10-2022	榨菜雞絲通粉 菠蘿包 朱古力	叉羹	西洋菜豬骨湯 鳳梨咕嚕肉 青瓜雲耳炒雞柳 蒜茸炒菜 生果	叉羹	紫菜肉碎蛋花湯 西式炒飯 豉椒肉片炒河 蒜茸炒菜	筷子 中羹	軟蛋糕 桃紅茶
星期二 11-10-2022	白粥 三絲炒銀針粉	筷子 中羹	白菌粟米忌廉湯 雞扒拼火腿 洋葱汁 蒜茸炒菜 生果	刀 叉羹	竹蔗茅根馬蹄糖水 滑蛋粟米肉粒 麻婆豆腐 蒜茸炒菜	叉羹	班戟 柑桔蜜
星期三 12-10-2022	沙爹肉片公仔 麵 叉燒包 美祿	筷子 中羹	紅蘿蔔粟米豬骨湯 椰汁咖喱雞 腰果西芹炒肉丁 蒜茸炒菜 生果	叉羹	蕃茄薯仔南瓜豬骨湯 雞粒菜甫豆角炒飯 星州炒米 蒜茸炒菜	筷子 中羹	超軟蛋糕 芒果玉露
星期四 13-10-2022	豬肉丸湯米 饅頭 好立克	筷子 中羹	羅宋湯 牛扒拼雞下腿 黑椒汁 蒜茸炒菜 生果	刀 叉羹	粉葛赤小豆豬骨湯 北菇蒸滑雞 蕃茄炒滑蛋 蒜茸炒菜	叉羹	忌廉賓 荔枝紅茶
星期五 14-10-2022	腸仔紅腸米線 菜肉包 阿華田	筷子 中羹	蘋果合掌瓜豬骨湯 燒鴨拼雞翼 豉油汁 蒜茸炒菜 雪糕	筷子 中羹			

\*\*備註：

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


Prepared

by :

  
陳少波

Cook I/C

Checked by :

  
CO