

鄰舍輔導會元朗幼兒園
2021-2022學年 春季餐單

第 1 週

第一週	早餐	早點	午餐	茶點
一	瘦肉蛋花粥	蘋果水	薯仔炆瘦肉 炒時菜 紅米飯 南瓜紅棗瘦肉湯	蒸饅頭 牛奶
二	穀物早餐 牛奶	香蕉水	瘦肉蒸雞蛋 炒時菜 白飯 時瓜瘦肉湯	焗蕃薯 水
三	餐包 牛奶	提子水	洋蔥、南瓜、魚柳燴意粉 炒時瓜 時菜豆腐湯	粟米紅米粥
四	蕃茄瘦肉湯通粉	蘋果水	豆腐煮雞柳 炒時菜 白飯 無花果南北杏瘦肉湯	雞蛋芝士三文治 牛奶
五	牛奶麥皮	橙水	雲耳翠肉瓜炒牛肉 炒時菜 紅米飯 青紅蘿蔔瘦肉湯	紅綠豆糖水
六	穀物早餐 牛奶	蘋果水	時菜瘦肉湯螺絲粉 水	

以上食物將按市場供應情況，有所調動並不會另行通知家長。

本園餐單由機構營養師提供意見

鄰舍輔導會元朗幼兒園
2021-2022學年 春季餐單

第 2 週

第二週	早餐	早點	午餐	茶點
一	燕麥包 牛奶	提子 水	雜豆肉碎炒蛋 炒時菜 紅米飯 雪耳木瓜瘦肉湯	時菜瘦肉上海麵
二	雜菜瘦肉字母粉	蘋果 水	雜菇時瓜煮瘦肉 炒時菜 紅米飯 蕃茄鮮魚湯	焗蕃薯 牛奶
三	提子包 牛奶	橙 水	碎肉蒸豆腐 炒時菜 粟米飯 金銀菜瘦肉湯	雪耳蛋花糖水
四	穀物早餐 牛奶	香蕉 水	低脂芝士薯蓉 豬柳漢堡包 羅宋湯	焗粟米 水
五	南瓜碎肉粥	蘋果 水	時菜雞絲煮烏冬 時瓜瘦肉湯	果醬全麥三文治 牛奶
六	牛奶麥皮	橙 水	蕃茄瘦肉湯意粉 水	

以上食物將按市場供應情況，有所調動並不會另行通知家長。

本園餐單由機構營養師提供意見

第三週	早餐	早點	午餐	茶點
一	穀物早餐 牛奶	橙水	雜菜煮魚柳 紅米飯 雪耳川貝杏仁煲瘦肉湯	甘筍瘦肉湯通粉
二	時菜瘦肉螺絲粉	提子水	彩椒翠肉瓜炒牛肉 菜飯 蕃茄鮮魚湯	餐包 牛奶
三	牛奶麥皮	香蕉水	粉絲肉碎蒸蛋 炒時菜 白飯 清補涼瘦肉湯	芋頭西米露
四	時菜瘦肉上海麵	橙水	白汁蘑菇肉碎燴意粉 甘筍粟米馬蹄瘦肉湯	果醬三文治 牛奶
五	粟米瘦肉粥	蘋果水	翠肉瓜甘筍煮雞柳 紅米飯 時瓜瘦肉湯	餅乾 牛奶
六	穀物早餐 牛奶	橙水	時菜瘦肉湯米粉 水	

以上食物將按市場供應情況，有所調動並不會另行通知家長。

本園餐單由機構營養師提供意見

鄰舍輔導會元朗幼兒園
2021-2022學年 春季餐單

第 4 週

第四週	早餐	早點	午餐	茶點
一	牛奶麥皮	橙水	蕃茄、洋蔥煮牛肉 炒時菜 南瓜飯 羅漢果西洋菜瘦肉湯	花生醬三文治 水
二	蛋花紅米粥	香蕉水	鮮菇薯仔煮雞肉 炒時瓜 白飯 時菜豆腐湯	班戟 牛奶
三	餐包 牛奶	提子水	粟米、瘦肉煮豆腐 炒時菜 紅米飯 南瓜紅棗瘦肉湯	腐竹薏米糖水
四	時菜瘦肉湯米粉	蘋果水	香菇肉碎蒸水蛋 炒時菜 白飯 芥菜豆腐湯	蒸饅頭 牛奶
五	穀物早餐 牛奶	橙水	粟米、蘑菇、魚柳飯 炒時菜 蘋果雪耳瘦肉湯	清蛋糕 水
六	餅乾 牛奶	橙水	時菜瘦肉湯通粉 水	

以上食物將按市場供應情況，有所調動並不會另行通知家長。

本園餐單由機構營養師提供意見

第一週	早餐	早點	午餐	茶點
一	穀物早餐 牛奶	提子 水	粟米、鮮菇蒸肉餅 炒時菜 紅米飯 蘋果馬蹄生魚湯	蕃茄雞肉湯米粉
二	班戟 水	香蕉 水	南瓜、牛肉燴意粉 炒豆角 粟米蛋花湯	餅乾 牛奶
三	餐包 牛奶	橙 水	瘦肉蒸水蛋 炒菜心 白飯 帶子冬菇瘦肉湯	紅綠豆糖水
四	蕃茄瘦肉湯通粉	西瓜 水	豆腐煮雞柳 炒時菜 紅米飯 老黃瓜瘦肉湯	蒸饅頭 牛奶
五	牛奶麥皮	蘋果 水	節瓜煮瘦肉 蕃茄飯 青紅蘿蔔瘦肉湯	火腿三文治 水
六	穀物早餐 牛奶	橙 水	時菜瘦肉湯螺絲粉 水	

以上食物將按市場供應情況，有所調動並不會另行通知家長。

本園餐單由機構營養師提供意見

第二週	早餐	早點	午餐	茶點
一	穀物早餐 牛奶	西瓜 水	白豆角炒雞丁 炒時菜 紅米飯 青紅蘿蔔瘦肉湯	甘筍瘦肉上海麵
二	燕麥包 牛奶	蘋果 水	豆腐蒸瘦肉 炒時菜 白飯 紫菜肉碎湯	木瓜雪耳糖水
三	南瓜碎肉粥	香蕉 水	低脂芝士粟米薯蓉 豬柳漢堡包 羅宋湯	餅乾 牛奶
四	肉碎蛋花麥皮	橙 水	白菜炒牛肉 紅米飯 節瓜腐竹煲魚湯	果醬全麥三文治 牛奶
五	提子包 水	奇異果 水	蕃茄、時菜、雞絲湯米粉 芥菜豆腐瘦肉湯	清蛋糕 牛奶
六	餐包 牛奶	蘋果 水	時菜瘦肉煮烏冬 水	

以上食物將按市場供應情況，有所調動並不會另行通知家長。

本園餐單由機構營養師提供意見

第三週		早餐	早點	午餐	茶點
一		牛奶麥皮	橙水	香菇肉碎蒸水蛋 炒時菜 紅米飯 花生眉豆瘦肉湯	粟米瘦肉湯麵
二		時菜瘦肉螺絲粉	香蕉水	時瓜煮牛肉 粟米飯 蕃茄鮮魚湯	餐包 牛奶
三		燕麥包 牛奶	蘋果水	薯仔、鮮菇煮雞肉 炒時菜 白飯 清補涼瘦肉湯	雜豆瘦肉湯米粉
四		餐包 牛奶	火龍果水	雜豆、粟米、肉碎燴意粉 蘋果雪梨龍脷葉煲瘦肉湯	腐竹薏米糖水
五		生菜瘦肉粥	蘋果水	甘筍煮雞柳 炒時菜 紅米飯 南瓜瘦肉湯	果醬全麥三文治 牛奶
六		穀物早餐 牛奶	橙水	時菜瘦肉湯通粉 水	

以上食物將按市場供應情況，有所調動並不會另行通知家長。

本園餐單由機構營養師提供意見

第四週	早餐	早點	午餐	茶點
一	牛奶麥皮	橙水	粟米肉碎蒸豆腐 炒時菜 紅米飯 羅漢果煲瘦肉湯	南瓜西米露
二	甘筍瘦肉通粉	提子水	時菜煮雞肉 炒時瓜 白飯 佛手瓜豬展湯	低脂芝士全麥三文治 牛奶
三	餐包 牛奶	香蕉水	雜菜炒魚柳 炒時菜 香菇飯 老黃瓜煲赤小豆扁豆湯	生菜碎肉粥
四	穀物早餐 牛奶	火龍果水	肉碎蒸水蛋 炒時菜 紅米飯 薯仔鮮魚湯	蒸饅頭 水
五	肉碎紅米粥	蘋果水	菜心珍珠筍草菇炒雞柳 南瓜飯 節瓜蛋花湯	烩粟米 牛奶
六	餐包 牛奶	梨水	蕃茄瘦肉湯意粉 水	

以上食物將按市場供應情況，有所調動並不會另行通知家長。

本園餐單由機構營養師提供意見

鄰舍輔導會元朗幼兒園
2021-2022 學年 秋季餐單

第 1 週

第一週	早餐	早點	午餐	茶點
一	穀物早餐 牛奶	蘋果 水	粟米、鮮菇蒸肉餅 炒時菜 紅米飯 老黃瓜瘦肉湯	甘筍瘦肉紅米粥
二	粟米瘦肉湯通粉	提子 水	南瓜、牛肉燴意粉 炒豆角 粟米蛋花湯	餅乾 牛奶
三	餐包 牛奶	橙 水	瘦肉蒸水蛋 炒菜心 紅米飯 帶子冬菇瘦肉湯	蕃茄雞肉湯米粉
四	瘦肉蛋花粥	香蕉 水	豆腐煮雞柳 炒時菜 白飯 無花果南北杏瘦肉湯	蒸饅頭 牛奶
五	牛奶麥皮	橙 水	節瓜煮瘦肉 紅米飯 青紅蘿蔔瘦肉湯	花生醬三文治 水
六	穀物早餐 牛奶	蘋果 水	時菜瘦肉湯螺絲粉 水	

以上食物將按市場供應情況，有所調動並不會另行通知家長。

本園餐單由機構營養師提供意見

鄰舍輔導會元朗幼兒園
2021-2022 學年 秋季餐單

第 2 週

第二週	早餐	早點	午餐	茶點
一	排包 牛奶	蘋果 水	豆腐蒸碎肉 炒時菜 紅米飯 雪耳木瓜瘦肉湯	甘筍瘦肉上海麵
二	班戟 牛奶	香蕉 水	白豆角炒雞丁 炒時菜 南瓜飯 紫菜肉碎湯	木瓜雪耳糖水
三	南瓜碎肉粥	橙 水	低脂芝士粟米薯蓉 豬柳漢堡包 羅宋湯	餅乾 牛奶
四	穀物早餐 牛奶	奇異果 水	白菜炒牛肉 蕃茄飯 節瓜腐竹煲魚湯	清蛋糕 水
五	肉碎蛋花麥皮	蘋果 水	蕃茄、時菜、雞絲湯米粉 金銀菜瘦肉湯	果醬全麥三文治 牛奶
六	提子麥包 牛奶	蘋果 水	時菜、瘦肉煮米粉 水	

以上食物將按市場供應情況，有所調動並不會另行通知家長。

本園餐單由機構營養師提供意見

鄰舍輔導會元朗幼兒園
2021-2022 學年 秋季餐單

第 3 週

第三週	早餐	早點	午餐	茶點
一	牛奶麥皮	橙水	香菇肉碎蒸水蛋 炒雜菜 紅米飯 花生眉豆瘦肉湯	粟米瘦肉湯麵
二	時菜瘦肉螺絲粉	蘋果水	時瓜煮牛肉 粟米飯 雪耳川貝杏仁煲瘦肉湯	餐包 牛奶
三	豬仔包 牛奶	香蕉水	薯仔、鮮菇煮雞肉 炒時菜 白飯 清補涼瘦肉湯	雜豆瘦肉湯米粉
四	生菜瘦肉粥	梨水	雜豆、粟米、肉碎燴意粉 南瓜瘦肉湯	腐竹薏米糖水
五	餐包 牛奶	橙水	甘筍煮雞柳 炒時菜 紅米飯 蘋果雪梨龍脷葉煲瘦肉湯	餅乾 水
六	穀物早餐 牛奶	蘋果水	時菜瘦肉湯通粉 水	

以上食物將按市場供應情況，有所調動並不會另行通知家長。

本園餐單由機構營養師提供意見

鄰舍輔導會元朗幼兒園
2021-2022 學年 秋季餐單

第 4 週

第四週	早餐	早點	午餐	茶點
一	牛奶麥皮	橙水	粟米肉碎蒸豆腐 炒時菜 番薯飯 羅漢果煲瘦肉湯	南瓜西米露
二	甘筍瘦肉湯字母粉	香蕉水	時菜煮雞肉 炒時瓜 白飯 佛手瓜豬展湯	蒸饅頭 牛奶
三	餐包 牛奶	火龍果水	雜菜炒魚柳 炒時菜 紅米飯 老黃瓜煲赤小豆扁豆湯	生菜碎肉粥
四	穀物早餐 牛奶	提子水	肉碎蒸水蛋 炒時菜 南瓜飯 薯仔鮮魚湯	低脂芝士全麥三文治 水
五	肉碎紅米粥	蘋果水	菜心珍珠筍草菇炒雞柳 香菇飯 節瓜蛋花湯	烩粟米 牛奶
六	麥包 牛奶	橙水	蕃茄瘦肉湯意粉 水	

以上食物將按市場供應情況，有所調動並不會另行通知家長。

本園餐單由機構營養師提供意見

鄰舍輔導會元朗幼兒園
2021-2022學年 冬季餐單

第 1 週

第一週		早餐	早點	午餐	茶點
	一	瘦肉蛋花粥	蘋果水	白蘿蔔炆瘦肉 炒時菜 紅米飯 南瓜紅棗瘦肉湯	蒸饅頭 牛奶
	二	穀物早餐 牛奶	香蕉水	瘦肉蒸雞蛋 炒時菜 白飯 時瓜瘦肉湯	焗蕃薯 水
	三	餐包 牛奶	提子水	洋蔥、南瓜、魚柳燴意粉 炒時瓜 時菜豆腐湯	粟米紅米粥
	四	蕃茄瘦肉湯通粉	雪梨水	豆腐煮雞柳 炒時菜 無花果南北杏瘦肉湯 白飯	雞蛋芝士三文治 牛奶
	五	牛奶麥皮	橙水	雲耳翠肉瓜炒牛肉 炒時菜 紅米飯 青紅蘿蔔瘦肉湯	紅綠豆糖水
	六	穀物早餐 牛奶	蘋果水	時菜瘦肉湯螺絲粉 水	

以上食物將按市場供應情況，有所調動並不會另行通知家長。

本園餐單由機構營養師提供意見

鄰舍輔導會元朗幼兒園
2021-2022學年 冬季餐單

第 2 週

第二週		早餐	早點	午餐	茶點
	一	燕麥包 牛奶	提子 水	雜豆肉碎炒蛋 炒時菜 紅米飯 雪耳木瓜瘦肉湯	時菜瘦肉上海麵
	二	雜菜瘦肉字母粉	梨 水	雜菇時瓜煮瘦肉 炒時菜 紅米飯 時瓜瘦肉湯	焗蕃薯 牛奶
	三	提子包 牛奶	橙 水	碎肉蒸豆腐 時菜 白飯 金銀菜瘦肉湯	雪耳蛋花糖水
	四	穀物早餐 牛奶	香蕉 水	低脂芝士薯蓉 豬柳漢堡包 羅宋湯	焗粟米 水
	五	南瓜碎肉粥	蘋果 水	時菜雞絲煮烏冬 時菜瘦肉湯	果醬全麥三文治 牛奶
	六	牛奶麥皮	橙 水	蕃茄瘦肉湯意粉 水	

以上食物將按市場供應情況，有所調動並不會另行通知家長。

本園餐單由機構營養師提供意見

鄰舍輔導會元朗幼兒園
2021-2022學年 冬季餐單

第 3 週

第三週		早餐	早點	午餐	茶點
	一	穀物早餐 牛奶	橙 水	雜菜煮魚柳 菜飯 雪耳川貝杏仁煲瘦肉湯	甘筍瘦肉湯通粉
	二	時菜瘦肉螺絲粉	提子 水	彩椒翠肉瓜炒牛肉 粟米飯 蕃茄鮮魚湯	餐包 牛奶
	三	牛奶麥皮	香蕉 水	粉絲肉碎蒸蛋 炒時菜 白飯 清補涼瘦肉湯	芋頭西米露
	四	時菜瘦肉上海麵	梨 水	白汁蘑菇肉碎燴意粉 時菜豆腐湯	果醬三文治 牛奶
	五	粟米瘦肉粥	蘋果 水	翠肉瓜甘筍煮雞柳 紅米飯 時瓜瘦肉湯	餅乾 牛奶
	六	甜餐包 牛奶	橙 水	時菜瘦肉湯米粉 水	

以上食物將按市場供應情況，有所調動並不會另行通知家長。

本園餐單由機構營養師提供意見

鄰舍輔導會元朗幼兒園
2021-2022學年 冬季餐單

第 4 週

第四週		早餐	早點	午餐	茶點
	一	牛奶麥皮	橙水	蕃茄、洋蔥煮牛肉 炒時菜 南瓜飯 羅漢果西洋菜瘦肉湯	腐竹薏米糖水
	二	蛋花紅米粥	香蕉水	鮮菇薯仔煮雞肉 炒時瓜 白飯 甘筍粟米馬蹄瘦肉湯	班戟 牛奶
	三	餐包 牛奶	梨水	粟米、瘦肉煮豆腐 炒時菜 紅米飯 時瓜瘦肉湯	清蛋糕 水
	四	時菜瘦肉湯米粉	香蕉水	香菇肉碎蒸水蛋 炒時菜 紅米飯 芥菜豆腐湯	蒸饅頭 牛奶
	五	穀物早餐 牛奶	蘋果水	粟米、蘑菇、魚柳飯 炒時菜 蘋果雪耳瘦肉湯	花生醬三文治 水
	六	豬仔包 牛奶	橙水	時菜瘦肉湯烏冬 水	

以上食物將按市場供應情況，有所調動並不會另行通知家長。

本園餐單由機構營養師提供意見