

10月份菜單

餐點 日期	午餐				
	主食	配菜1	配菜2	配菜3	配菜4
1/10 (星期三)	油米飯	炸雞扒		清炒日本青瓜	炒青菜
2/10 (星期四)	香米飯	糖醋雞丁	娘惹魚片	炒青菜	菜香豆腐
3/10 (星期五)	粳米飯	咕嚕肉	豉汁燜雞	炒菜心	菜補蛋
6/10 (星期一)	香米飯	土豆燜雞	炸魚片	時令青菜	南瓜日式豆腐
7/10 (星期二)	粳米飯	香料雞扒		三色蛋	時令青菜
8/10 (星期三)	香米飯	炸雞	薑蔥魚片	時令青菜	肉碎豆腐
9/10 (星期四)	意大利麵	西式番茄肉醬		香煎雞塊	西式烤菜
10/10 (星期五)	香米飯	宮寶肉片 No spicy	泰式雞	叻仔魚炒莧菜	時令青菜
13/10 (星期一)	粳米飯	韓式肉片 No spicy		泡菜蛤蜊湯	莎拉生菜
14/10 (星期二)	粳米飯	梅菜滷肉	麥片雞	雙色花椰菜	蔥油豆腐
15/10 (星期三)	油米飯	肉骨茶		川燙油生菜	油條
16/10 (星期四)	粳米飯	日式咖哩雞		味噌湯	天婦羅菜
17/10 (星期五)	香米飯	酸甜魚片	紹興鷄丁	咸魚牙菜	炒青菜
20/10 (星期一)	粳米飯	美乃滋魚片	腐竹燜雞	芥蘭菜	滷豆腐
21/10 (星期二)	香米飯	冬菜肉餅	蝦米炒四季豆	清炒芽白菜	南瓜豆腐
22/10 (星期三)	粳米飯	鹹魚肉片	冬菇悶雞	豆苗炒豆干	水蛋
23/10 (星期四)	香米飯	麻油炒鷄	宮保魚片 No spicy	客家小炒	時令青菜
24/10 (星期五)	香米飯	三杯雞	肉碎豆角	蝦仁蛋	時令青菜
27/10 (星期一)	粳米飯	藥材雞	薑蔥魚片	蝦米包菜	豆角煎蛋
28/10 (星期二)	香米飯	鹹蛋雞	黑椒魚片	時令青菜	瓦煲豆腐
29/10 (星期三)	香米飯	紅白蘿蔔燜雞	燒汁肉粒	時令青菜	煎蛋
30/10 (星期四)	粳米飯	滷豬肉		手撕包菜	滑蛋雜菜豆腐
31/10 (星期五)	椰漿香米飯	椰棗雞	仁當豬肉	時令青菜	炸豆腐