

10月份菜單

餐 點 日期	早餐		晚餐				
	主食	飲品/湯	主食	配菜1	配菜2	配菜3	配菜4
1/10（星期三）	印度煎餅	奶茶	白米飯	豉汁蒸肉餅	炸魚片	時令青菜	泰式豆腐
2/10（星期四）	叉燒包	無糖綠茶	馬鈴薯泥	香煎雞扒		炒青菜	芝麻醬菜
3/10（星期五）	南瓜粥						
6/10（星期一）	台式蛋餅	美綠	炒飯，炒米粉	烤雞翅，烤羊肉，烤豬肉，雞肉串		綜合香菇，茄子，花椰菜	
7/10（星期二）	美式早餐	無糖紅茶	粳米飯	咖喱雞	咕嚕肉	豆角蛋	芥蘭菜
8/10（星期三）	皮蛋瘦肉粥		白米飯	千島雞丁	潮州蒸魚	蝦醬空心菜	大蔥蛋
9/10（星期四）	豆沙包	豆漿	粳米飯	鹹魚花腩	苦瓜燜魚	豆芽龍鬚菜	煎蛋
10/10（星期五）	火腿麵包						
13/10（星期一）	炒飯		白米飯	鮭魚片	生燜雞	什錦菜	
14/10（星期二）	肉碎老鼠粉		粳米飯	乾鍋肉	水煮魚	土豆絲	四季豆
15/10（星期三）	炒麵	檸檬茶	白米飯	白斬雞	滷豆乾	豆芽菜	黃瓜湯
16/10（星期四）	地瓜粥	豆漿	蒜香飯	黑椒醬香煎豬扒		蔬菜千層	莎拉生菜
17/10（星期五）	糯米雞						
20/10（星期一）	瘦肉粥		白米飯	南乳炸肉	酸甜魚片	番茄炒蛋	時令青菜
21/10（星期二）	點心	無糖綠茶	粳米飯	冬菇燜雞	鹹蛋魚片	時令湯	時令青菜
22/10（星期三）	炒河粉		白米飯	炸鷄丁	黑醬油雞	時令湯	時令青菜
23/10（星期四）	雲吞麵		白米飯	芋頭雞	回鍋肉	蔥油豆腐	時令青菜
24/10（星期五）	肉鬆麵包	美綠					
27/10（星期一）	肉碎板面		白米飯	蝦仁蛋	甘香肉片	時令青菜	時令青菜
28/10（星期二）	魚片粥		白米飯	煎馬鮫魚	馬來甜雞	黃薑包菜	雜菜
29/10（星期三）	雞肉三明治	豆漿	白米飯	韓式炒肉片	炒蛤蜊	奶白菜	煎蛋
30/10（星期四）	金瓜肉碎粥		粳米飯	糖醋雞丁	香炸雞塊	時令青菜	時令湯
31/10（星期五）	餃子	無糖紅茶					