

香港航海學校

每週菜譜 : 2020 年 10 月 5 日 至 10 月 11 日

	早 餐	午 餐	晚 餐	茶 餐
星期一 5-10-2020	炸菜肉絲螺絲粉 芝士火腿包 好立克	紅蘿蔔合掌瓜豬骨湯 菠蘿雞粒炒飯 肉醬燴意粉 蒜茸炒菜 生果	紅蘿蔔合掌瓜豬骨湯 椰汁咖喱雞 蕃茄炒滑蛋 蒜茸炒菜	軟蛋糕 柑桔蜜
星期二 6-10-2020	皮蛋瘦肉粥 糯米卷	粉葛赤小豆豬骨湯 南乳豬手 辣子雞丁 蒜茸炒菜 生果	羅宋湯 豬扒 牛扒 洋蔥汁 黑椒汁 椰菜花	忌廉賓 蜜桃紅茶
星期三 7-10-2020	家鄉銀針粉 吞拿魚包 美綠	五花茶 福建炒飯 肉絲炒麵 蒜茸炒菜 生果	蕃茄肉碎豆腐湯 白汁粟米肉粒 豉椒炒腩肉 蒜茸炒菜	孖寶蛋糕 罐裝飲品
星期四 8-10-2020	咸雞粥 菜飯	西洋菜豬骨湯 紅燒腩肉 西芹炒雞柳 蒜茸炒菜 生果	西洋菜豬骨湯 雞扒拼腸仔 洋蔥汁 黑椒汁 蒜茸炒菜	雪芳蛋糕 解茶
星期五 9-10-2020	雪菜火鴨絲湯米 菠蘿包 阿華田	沙葛牛蒡扁豆豬骨湯 燒肉四寶 豉油汁 蒜茸炒菜 雪糕		

**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。



陳少波

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)