

香港航海學校

每週菜譜：2022年1月3日至1月8日

	早餐	午餐	晚餐	茶餐
星期一 3-1-2022		粉葛赤小豆豬骨湯 南乳炆豬手 肉片炒青瓜雲耳 蒜茸炒菜 生果	粉葛赤小豆豬骨湯 海鮮炒飯 粗麵炒鹹肉 蒜茸炒菜	提子酥 解茶
星期二 4-1-2022	咖哩蘿蔔魚蛋油麵 大牛角包 美祿	素翅火腿忌廉湯 雞扒拼珍寶腸 黑椒汁 蒜茸炒菜 生果	蕃茄肉碎蛋花湯 紅燒腩肉 麻婆豆腐 蒜茸炒菜	莉萊蛋糕 柑桔蜜
星期三 5-1-2022	榨菜雞絲湯米 咸牛肉包 朱古力	冬瓜粒草菇肉粒湯 蘿蔔柱侯牛腩 涼瓜炒肉片 蒜茸炒菜 生果	冬瓜粒草菇肉粒湯 西式炒飯 乾炒肉片河 蒜茸炒菜	忌廉賓 橙紅茶
星期四 6-1-2022	家鄉銀針粉 菠蘿包 杏仁露	羅宋湯 豬扒拼雞下腿 洋蔥汁 蒜茸炒菜 生果	紅蘿蔔粟米豬骨湯 臘腸蒸滑雞 三色蒸水蛋 蒜茸炒菜	迷你瑞士卷 桃紅茶
星期五 7-1-2022	雪菜肉絲米線 雞尾包 美祿	合掌瓜蘋果豬骨湯 叉燒拼燒腩 豉油汁 蒜茸炒菜 生果	合掌瓜蘋果豬骨湯 揚州炒飯 白菌片雞絲燴意粉 蒜茸炒菜	雪芳蛋糕 檸紅茶
星期六 8-1-2022	腸仔公仔麵 焗蛋 好立克	木瓜雪耳花生豬骨湯 臘味蒸飯 豉油汁 蒜茸炒菜 生果		

**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