



鄰里支援幼兒照顧計劃

有營健康餐單

星期一

午餐：碎肉豆腐、粟米、白飯 / 麵
 茶點：小蛋糕、利賓納 / 純鮮奶
 晚餐：碎肉雜菜、蒸水蛋、
 白飯 / 穀米飯



星期二

午餐：節瓜碎肉、炒蛋、白飯 / 麵
 茶點：果醬方飽、橙汁 / 純鮮奶
 晚餐：蕃茄、肉片、白飯 / 穀米飯



星期三

午餐：雞扒、椰菜、白飯 / 麵
 茶點：瑞士卷、維他奶 / 純鮮奶
 晚餐：叉燒、翠肉瓜、白飯 / 穀米飯



星期四

午餐：魚柳、紹菜、白飯 / 麵
 茶點：果醬方飽、阿華田 / 純鮮奶
 晚餐：雞肉冬菇、紹菜、白飯 / 穀米飯



星期五

午餐：蕃茄、炒蛋、白飯 / 麵
 茶點：小甜飽、好立克 / 純鮮奶
 晚餐：蝦仁炒蛋、椰菜、白飯 / 穀米飯



星期六

午餐：雞扒、薯仔、白飯 / 麵
 茶點：小蛋糕、橙汁 / 純鮮奶
 晚餐：節瓜肉碎、炒蛋、白飯 / 穀米飯



星期日

午餐：雞蛋、菜、拉面
 茶點：餅乾、麥精奶 / 純鮮奶
 晚餐：雞扒、椰菜、白飯 / 穀米飯

