帆 船 美 膳 制 作 有 限 公 司
SAILING BOAT LUNCHEON PRODUCTION LIMITED

聖公會聖米迦勒小學

(P1-P3) 2024年10月份午膳訂購表

客戶服務部 查詢電話: 2470-9015 (9:00-18:00)

日期	星期	附送	N 款	卡路里	A 款	卡路里	B 款	卡路里	C 款	卡路里
02/10	三		香菇什菜豆乾拌米粉	604	粟米白汁魚柳雜穀飯	673	海南香蔥豬柳飯	680	鮮茄雞粒蛋堡通粉	694
03/10	四	原個水果	福州錦繡素豆粒米線	582	燕麥豬肉鬆蒸蛋紅米飯	586	低脂葡汁雞球飯	612	波隆納鮮茄牛肉醬意粉	671
04/10	五		夏威夷菠蘿素扒糙米飯	685	拿破崙吞拿魚三色粉	556	黑椒雞髀飯(微辣)	834	特濃豆乳味噌豚肉片麵	664
07/10	一		粟米白汁素百葉雜穀飯	587	和風牛肉片大碗飯	635	南瓜白汁豬柳螺絲粉	626	蕃茄濃湯粟米去皮雞扒拌烏冬	675
08/10	二	原個水果	錦繡什菜蒸蛋糙米飯	522	低脂卡邦尼海鮮三色粉	565	低脂南亞咖哩雞球飯	643	台式豬肉燥豆乾米線	642
09/10	三		蜜桃汁素扒飯	685	菠蘿咕嚕豬柳藜麥飯	727	雞肉飯糰,雞髀,粟米段	800	墨西哥腰豆牛肉醬直尖粉	671
10/10	四	原個水果	粟米蛋花豆腐紅米飯	531	南瓜蒸豬肉餅飯	671	乾燒雜菌牛肉絲伊麵 (非油炸)	653	卡邦尼火腿豬肉丸通粉	685
14/10	一		南瓜白汁素百葉飯	587	蟲草花冬菇蒸雞球雜穀飯	576	田園鮮茄魚柳三色粉	586	廈門豬肉絲米粉	561
15/10	二	原個水果	台式素豆蓉焓蛋拌麵	591	低脂青醬汁海鮮紅米飯	616	瑞典蘑菇汁自家制豬肉丸飯	567	甘筍白汁雞柳直尖粉	642
16/10	三		京都素扒飯	685	照燒雞柳粟米飯	681	港式黑椒牛柳絲炒意粉(微辣)	604	菜肉包,豬肉飯糰,燒賣	624
17/10	四	原個水果	香草白汁素百葉螺絲粉	561	馬蹄蒸豬肉餅藜麥飯	693	洋蔥去皮雞扒蛋蓋飯	672	低脂和風咖喱牛肉片拌烏冬	616
18/10	五		鮮菇蠔汁有機扒豆腐糙米飯	587	意式吞拿魚通粉	556	照燒豬柳漢堡包, 雞翼腿, 粟米段	774	黑椒雞柳飯(微辣)	611
21/10	一		低脂葡汁素豆粒飯	587	北菇蒸雞球雜穀飯	576	田園蕃茄魚柳螺絲粉	574	家常豬肉絲米粉	561
22/10	二	原個水果	粟米甘筍蒸蛋紅米飯	440	低脂葡國去皮雞扒飯	650	羅勒番茄豬柳通粉	614	中式牛肉絲拌麵	584
23/10	三		素菜包,豉油王豆乾絲炒麵	663	蘑菇白汁海鮮三色粉	554	瑞士汁雞翼飯	652	壽喜燒汁豚肉片大碗糙米飯	643
24/10	四	原個水果	北菇炆素豆片拌上海麵	465	南瓜魚蓉蒸蛋粟米飯	486	韓式木耳豬柳拌飯 (大豆牙,冬菇,木	620	雞扒包,甜薯,時菜	632
25/10	五		粟米白汁素百葉藜麥飯	587	拿破崙牛肉醬直尖粉	671	板燒雞髀飯	834	生煎包配上海豬肉絲粗炒	718
28/10	一		麻婆素百葉飯(微辣)	557	粟米蛋花魚柳雜穀飯	586	西西里鮮茄豬肉片直尖粉	614	星洲雞柳米粉	561
29/10	二	原個水果	黑椒野菜素豆片拌麵(微辣)	450	馬蹄蒸豬肉餅粟米飯	693	野菌白汁雞柳扭扭粉	642	和風洋蔥牛肉片配香菇毛豆炊飯	718
30/10	三		糖醋菠蘿素扒紅米飯	685	墨西哥牛肉醬飯	671	大阪海鮮炒面配章魚丸子	787	糯米雞配魚蛋	602
31/10	四	原個水果	燕麥南瓜蒸蛋糙米飯	440	香濃鮮茄吞拿魚貝殼粉	556	瑞士汁雞髀飯	834	蠔油時菜自家制獅子頭拌上海麵	561

帆 船 美 膳 制 作 有 限 公 司
SAILING BOAT LUNCHEON PRODUCTION LIMITED

聖公會聖米迦勒小學

(P4-P6) 2024年10月份午膳訂購表

客戶服務部 查詢電話: 2470-9015 (9:00-18:00)

日期	星期	附送	N 款	卡路里	A 款	卡路里	B 款	卡路里	C 款	卡路里
02/10	三		香菇什菜豆乾拌米粉	604	粟米白汁魚柳雜穀飯	673	海南香蔥豬柳飯	680	鮮茄雞粒蛋堡通粉	694
03/10	四	原個水果	福州錦繡素豆粒米線	582	燕麥豬肉鬆蒸蛋紅米飯	586	低脂葡汁雞球飯	612	波隆納鮮茄牛肉醬意粉	671
04/10	五		夏威夷菠蘿素扒糙米飯	685	拿破崙吞拿魚三色粉	556	黑椒雞髀飯(微辣)	834	特濃豆乳味噌豚肉片麵	664
07/10	一		粟米白汁素百葉雜穀飯	587	和風牛肉片大碗飯	635	南瓜白汁豬柳螺絲粉	626	蕃茄濃湯粟米去皮雞扒拌烏冬	675
08/10	二	原個水果	錦繡什菜蒸蛋糙米飯	522	低脂卡邦尼海鮮三色粉	565	低脂南亞咖哩雞球飯	643	台式豬肉燥豆乾米線	642
09/10	三		蜜桃汁素扒飯	685	菠蘿咕嚕豬柳藜麥飯	727	雞肉飯糰,雞髀,粟米段	800	墨西哥腰豆牛肉醬直尖粉	671
10/10	四	原個水果	粟米蛋花豆腐紅米飯	531	南瓜蒸豬肉餅飯	671	乾燒雜菌牛肉絲伊麵 (非油炸)	653	卡邦尼火腿豬肉丸通粉	685
14/10	一		南瓜白汁素百葉飯	587	蟲草花冬菇蒸雞球雜穀飯	576	田園鮮茄魚柳三色粉	586	廈門豬肉絲米粉	561
15/10	二	原個水果	台式素豆蓉焓蛋拌麵	591	低脂青醬汁海鮮紅米飯	616	瑞典蘑菇汁自家制豬肉丸飯	567	甘筍白汁雞柳直尖粉	642
16/10	三		京都素扒飯	685	照燒雞柳粟米飯	681	港式黑椒牛柳絲炒意粉(微辣)	604	菜肉包,豬肉飯糰,燒賣	624
17/10	四	原個水果	香草白汁素百葉螺絲粉	561	馬蹄蒸豬肉餅藜麥飯	693	洋蔥去皮雞扒蛋蓋飯	672	低脂和風咖喱牛肉片拌烏冬	616
18/10	五		鮮菇蠔汁有機扒豆腐糙米飯	587	意式吞拿魚通粉	556	照燒豬柳漢堡包, 雞翼腿, 粟米段	774	黑椒雞柳飯(微辣)	611
21/10	一		低脂葡汁素豆粒飯	587	北菇蒸雞球雜穀飯	576	田園蕃茄魚柳螺絲粉	574	家常豬肉絲米粉	561
22/10	二	原個水果	粟米甘筍蒸蛋紅米飯	440	低脂葡國去皮雞扒飯	650	羅勒番茄豬柳通粉	614	中式牛肉絲拌麵	584
23/10	三		素菜包,豉油王豆乾絲炒麵	663	蘑菇白汁海鮮三色粉	554	瑞士汁雞翼飯	652	壽喜燒汁豚肉片大碗糙米飯	643
24/10	四	原個水果	北菇炆素豆片拌上海麵	465	南瓜魚蓉蒸蛋粟米飯	486	韓式木耳豬柳拌飯 (大豆牙,冬菇,木	620	雞扒包,甜薯,時菜	632
25/10	五		粟米白汁素百葉藜麥飯	587	拿破崙牛肉醬直尖粉	671	板燒雞髀飯	834	生煎包配上海豬肉絲粗炒	718
28/10	一		麻婆素百葉飯(微辣)	557	粟米蛋花魚柳雜穀飯	586	西西里鮮茄豬肉片直尖粉	614	星洲雞柳米粉	561
29/10	二	原個水果	黑椒野菜素豆片拌麵(微辣)	450	馬蹄蒸豬肉餅粟米飯	693	野菌白汁雞柳扭扭粉	642	和風洋蔥牛肉片配香菇毛豆炊飯	718
31/10	四	原個水果	燕麥南瓜蒸蛋糙米飯	440	香濃鮮茄吞拿魚貝殼粉	556	瑞士汁雞髀飯	834	蠔油時菜自家制獅子頭拌上海麵	561