



(P1-P3) 2026年11月份午膳訂購表

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	G 款【需附加餐費】	卡路 里
02/11	一	原個水果	怡香茄子素白豆乾米粉	557	低脂葡汁雞球藜麥飯	582	低脂粟米白汁豬扒飯	668	拿破崙鮮茄吞拿魚螺絲粉	556	法式經典：煙鴨胸司華力腸拌意粉	781
03/11	二		素魚塊配韓式什菜拌菠菜麵	551	低脂南亞咖喱雞柳飯	643	榨菜蒸豬肉餅糙米飯	681	低脂卡邦尼白汁海鮮貝殼粉	565	日式便當：牛肉壽喜燒, 餃子, 竹輪	765
04/11	三	原個水果	和風野菜素百葉烏冬	561	低脂芝士白汁雞扒飯	642	燕麥南瓜豬肉碎蒸蛋紅米飯	440	香濃蕃茄牛肉片通粉	664	街頭美食：足料碗仔翅 配 豉油王炒麵, 魚蛋, 餃子	657
05/11	四		沙爹素扒雞粒飯	687	照燒豬肉片飯	681	意式香草牛肉醬意粉	638	雞肉飯糰, 香烤雞脾, 粟米段	611	港式美食：廣東三寶飯(自家製叉燒, 紅腸, 鹵水蛋)	730
06/11	五	原個水果	粟米甘筍蒸蛋飯	440	韓式野菜豚肉片粟米飯	660	香濃鮮茄雞球撈米線	533	低脂蘑菇白汁魚柳三色粉	565	滋味焗飯：芝士黑椒焗厚切漢堡扒飯(微辣)	667
09/11	一	原個水果	低脂芝士白汁素白豆乾飯	561	低脂日式甜咖喱豚肉片藜麥飯	643	田園野菜雞球米粉	642	羅勒蕃茄魚柳螺絲粉	574	滋味焗飯：特濃芝士卡邦尼吞拿魚焗直尖粉	624
10/11	二		低脂南亞咖喱素扒粟米飯	687	韓式雜菜牛肉片菠菜麵	620	洋葱汁豬扒飯	639	糯米雞配 豬肉生煎包, 時菜	631	英倫全餐： 楓糖熱香餅, 蛋堡, 豬柳漢堡扒, 英式鬆餅, 茄汁薯粒焗豆(微辣)	754
18/11	三	原個水果	燕麥南瓜蒸蛋雞粒飯	440	低脂粟米蘑菇白汁魚柳三色粉	625	低脂南亞咖喱雞扒飯	643	香濃鮮茄豬肉片撈烏冬	614	英倫全餐： 楓糖熱香餅, 蛋堡, 豬柳漢堡扒, 英式鬆餅, 茄汁薯粒焗豆(微辣)	754
19/11	四		美式薯粒素肉醬 配全麥包	616	板燒雞脾飯	834	沙爹牛肉片糙米飯	670	野菜豚肉片拌麵, 配粟米魚餅	724	鮮製湯點： 羅宋蕃茄湯 配芝麻烤豬扒包, 黃金雞件(非油炸), 粟米段	620
20/11	五	原個水果	冬菇素肉醬烩蛋米線	583	馬蹄蒸豬肉餅飯	671	拿破崙蘑菇吞拿魚意粉	625	低脂香芋白汁雞柳粟米飯	669	日式便當：京燒豚肉 配黃金雞件(非油炸), 日式南瓜	769
23/11	一	原個水果	意式雙茄(蕃茄, 茄子)素肉醬直尖粉	616	低脂泰式紅咖喱雞柳藜麥飯(微辣)	643	低脂卡邦尼白汁魚柳飯	565	台式豬肉燥烩蛋米粉	581	輕鬆小食：家鄉蘑菇飯 配 焗薯角, 香草焗雞鎗	711
24/11	二		雙菇素白豆乾米線	465	燒汁豬柳漢堡雞肉腸飯(微辣)	721	拿破崙牛肉醬粟米飯	638	糯米雞, 燒賣, 時菜	613	輕鬆小食：蜜糖雞鎗, 熱狗包 配 蕃茄牛肉醬粟米薯角	790
27/11	五	原個水果	粟米蛋花扒豆腐飯	531	泰式香葉豬肉碎煎蛋粟米飯(微辣)	581	墨西哥紅腰豆牛肉片意粉	638	香烤雞扒包, 甜薯, 時菜	632	滋味焗飯：鮮茄菠蘿芝士焗豬扒飯	665
30/11	一	原個水果	星洲素白豆乾米粉	556	瑞典蘑菇汁豬肉絲飯	598	低脂南瓜白汁魚柳螺絲粉	625	蜜桃汁雞扒藜麥飯	656	便當盛盒：京燒豚肉, 餃子, 竹輪	751



(P4-P6)2026年11月份午膳訂購表

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	G 款【需附加餐費】	卡路 里
02/11	一	原個水果	怡香茄子素白豆乾米粉	557	低脂葡汁雞球藜麥飯	582	低脂粟米白汁豬扒飯	668	拿破崙鮮茄吞拿魚螺絲粉	556	法式經典：煙鴨胸司華力腸拌意粉	781
03/11	二		素魚塊配韓式什菜拌菠菜麵	551	低脂南亞咖喱雞柳飯	643	榨菜蒸豬肉餅糙米飯	681	低脂卡邦尼白汁海鮮貝殼粉	565	日式便當：牛肉壽喜燒, 餃子, 竹輪	765
05/11	四		沙爹素扒雞粒飯	687	照燒豬肉片飯	681	意式香草牛肉醬意粉	638	雞肉飯糰, 香烤雞脾, 粟米段	611	港式美食：廣東三寶飯(自家製叉燒, 紅腸, 鹵水蛋)	730
06/11	五	原個水果	粟米甘筍蒸蛋飯	440	韓式野菜豚肉片粟米飯	660	香濃鮮茄雞球撈米線	533	低脂蘑菇白汁魚柳三色粉	565	滋味焗飯：芝士黑椒焗厚切漢堡扒飯(微辣)	667
09/11	一	原個水果	低脂芝士白汁素白豆乾飯	561	低脂日式甜咖喱豚肉片藜麥飯	643	田園野菜雞球米粉	642	羅勒番茄魚柳螺絲粉	574	滋味焗飯：特濃芝士卡邦尼吞拿魚焗直尖粉	624
10/11	二		低脂南亞咖喱素扒粟米飯	687	韓式雜菜牛肉片菠菜麵	620	洋葱汁豬扒飯	639	糯米雞配 豬肉生煎包, 時菜	631	英倫全餐： 楓糖熱香餅, 蛋堡, 豬柳漢堡扒, 英式鬆餅, 茄汁薯粒焗豆(微辣)	754
18/11	三	原個水果	燕麥南瓜蒸蛋雞粒飯	440	低脂粟米蘑菇白汁魚柳三色粉	625	低脂南亞咖喱雞扒飯	643	香濃鮮茄豬肉片撈烏冬	614	英倫全餐： 楓糖熱香餅, 蛋堡, 豬柳漢堡扒, 英式鬆餅, 茄汁薯粒焗豆(微辣)	754
19/11	四		美式薯粒素肉醬 配全麥包	616	板燒雞脾飯	834	沙爹牛肉片糙米飯	670	野菜豚肉片拌麵, 配粟米魚餅	724	鮮製湯點： 羅宋蕃茄湯 配芝麻烤豬扒包, 黃金雞件(非油炸), 粟米段	620
20/11	五	原個水果	冬菇素肉醬焗蛋米線	583	馬蹄蒸豬肉餅飯	671	拿破崙蘑菇吞拿魚意粉	625	低脂香芋白汁雞柳粟米飯	669	日式便當：京燒豚肉 配黃金雞件(非油炸), 日式南瓜	769
23/11	一	原個水果	意式雙茄(蕃茄, 茄子)素肉醬直尖粉	616	低脂泰式紅咖喱雞柳藜麥飯(微辣)	643	低脂卡邦尼白汁魚柳飯	565	台式豬肉燥烩蛋米粉	581	輕鬆小食：家鄉蘑菇飯 配 焗薯角, 香草焗雞腿	711
24/11	二		雙菇素白豆乾米線	465	燒汁豬柳漢堡雞肉腸飯(微辣)	721	拿破崙牛肉醬粟米飯	638	糯米雞, 燒賣, 時菜	613	輕鬆小食：蜜糖雞腿, 熱狗包 配 蕃茄牛肉醬粟米薯角	790
27/11	五	原個水果	粟米蛋花扒豆腐飯	531	泰式香葉豬肉碎煎蛋粟米飯(微辣)	581	墨西哥紅腰豆牛肉片意粉	638	香烤雞扒包, 甜薯, 時菜	632	滋味焗飯：鮮茄菠蘿芝士焗豬扒飯	665
30/11	一	原個水果	星洲素白豆乾米粉	556	瑞典蘑菇汁豬肉絲飯	598	低脂南瓜白汁魚柳螺絲粉	625	蜜桃汁雞扒藜麥飯	656	便當盛盒：京燒豚肉, 餃子, 竹輪	751