

2022 年 3 月

菜單

6 早餐：班戟 & 蛋和咖啡/茶 午餐：中式青椒牛排 配白飯；香蕉	7 午餐：中式蜂蜜雞撈麵, 卷心菜；蘋果 晚餐：意式腸仔意粉配什菜；橘子	1 午餐：培根青豆意粉配大蒜麵包,紅椒西蘭花;橙汁 晚餐：照燒牛肉撈麵配捐捲心菜	2 午餐：蒜香牛扒配糙米飯,椰菜花；蘋果汁 晚餐：酸甜烤魚配蒸青豆蘿蔔；蘋果	3 午餐：薑汁南瓜燉雞腿,配豌豆黃米飯,加州什菜；橘子 晚餐：火雞肉酿彩椒,蒸蘿蔔豌豆；菠蘿汁	4 午餐：雞肉湯面，烤蒜香魚配黑豆飯；烤西葫蘆；橙子 晚餐：摩洛哥鷹嘴豆敦甜菜配糙米;蒜肉炒白菜；橙子
13 早餐：貝果配蛋和咖啡/茶 午餐：糙米烤鱈魚配加州豌豆；蘋果汁	14 午餐：青檸芫荽檸檬雞飯配什菜; 蘋果 晚餐：肉丸糙米飯配烤蒜西蘭花;菠蘿橙汁	8 午餐：糙米白飯燉鷹嘴豆配蘿蔔仔;菠蘿橙汁 晚餐：糙米蘑菇雞焗飯,綜合蔬菜,蘋果醬	9 午餐：牛肉西蘭花配白飯,蒸大豆汁西蘭花;香蕉 晚餐：芝士肉醬千層茄子派配大蒜麵包,炒菠菜；桃子	10 午餐：意式燴雞意面,蒸蘿蔔豌豆；蘋果醬 晚餐：中式辣椒牛肉,蔬菜豆腐炒飯；梨	11 午餐：照燒羅非魚靠土豆蔬菜；橙汁 晚餐：蜂蜜芥末雞腿配紅薯泥;蒸綜合蔬菜
20 早餐：提子麦皮&蛋和咖啡/茶 午餐：意式牛肉碎漢堡；梨	21 午餐：免治肉扒, 配薯泥, 蘿蔔仔; 橙 晚餐：黃米烤鱈魚配木豆芝麻醋沙拉；蘋果	15 午餐：香醺豬肉配黃米豌豆, 蘿蔔仔;橙 晚餐：匈牙利燉牛肉配雞蛋面,蘿蔔椰菜花；橙汁	16 午餐：地中海烤雞配考焗蔬菜,甘藍球；蘋果汁 晚餐：混豆醬配糙米飯，烤甘藍；橘子	17 圣帕特里克节 午餐：鹹牛肉配捲心菜；蒸薯仔;梳打包；菠蘿橙汁 晚餐：意式豬里脊配蝴蝶粉；綜合蔬菜；蜜瓜和橙	18 午餐：魚餅,糙米,混合蔬菜；蜜瓜 晚餐：左宗棠鸡配白飯；蒸西蘭花；香蕉
27 早餐：藍莓麥芬, 蛋和咖啡/茶 午餐：茴香檸檬烤三文魚配意粉；橘子	28 午餐：香醋雞腿配白飯；什茶; 香蕉 晚餐：蒜香木豆燉牛肉配糙米;蘋果汁	22 午餐：雞肉西蘭花配白飯,蒸椰菜花；菠蘿橙汁 晚餐：牛扒配糙米,蘿蔔仔；橙汁	23 午餐：烤焗千層茄子,意式什菜；橙汁 晚餐：咖喱茄子配扁豆糙米飯,羽衣甘藍；哈密瓜	24 午餐：雞肉什錦飯配蘿蔔花椰菜；蘋果汁 晚餐：火雞肉醬意粉配花椰菜蘿蔔加歐芹；菠蘿汁	25 午餐：西蘭花薯仔湯,茄汁烤羅非魚配鷹嘴豆和白飯,加州什菜；菠蘿汁 晚餐：俄羅斯酸奶牛肉配雞蛋面,綜合蔬菜；水果雞尾酒
		29 午餐：牛肉丸通心粉配大蒜麵包,意式什菜,蘋果汁 晚餐：烤豬扒配芝士通心粉，蒸粟米；橙	30 午餐：土耳其燉豆醬配糙米,粟米紅椒；水果雞尾酒 晚餐：蒜香烤魚配雞蛋面，芝麻菜混甜菜芝士沙律	31 午餐：烤豬肉小麥漢堡;羽衣甘藍；哈密瓜 晚餐：牙買加紅豆烤雞配飯;蘿蔔仔加歐芹；大蕉,梨	