



常平萊恩學校 2011 年 12 月 1 日至 2 日、12 月 12 日到 16 日及 12 月 26 至 30 日營養食譜

星期 餐別	一	二	三	四	五
早餐	清甜山泉豆漿 美味蛋糕	廈門三絲炒河粉 港式明火白粥	營養牛奶麥片 奶香饅頭	清甜豆漿 美味糯米卷	生菜牛肉粥 香蔥雞蛋炒麵
午餐	紅蘿蔔粟米老雞湯 七彩炒肉丁(青豆粟米 火腿紅蘿蔔等) 秘制臺式滷水雞腿 上湯小塘菜	滋潤木瓜花生眉豆雞腳湯 油豆腐木耳炒肉絲 肉泥豆腐 美味油麥菜	清熱涼瓜黃豆煲豬骨湯 紅蘿蔔炒五花肉 青瓜炒肉絲 清炒菠菜	俄式羅宋湯 印式咖喱薯仔洋葱雞(小件) 三色蒸水蛋 湖南手撕包菜	美味西洋菜煲豬骨湯 特色福建炒飯(玉米/肉粒 青豆/紅蘿蔔等) 蚝油皇菜心
水果	清甜西瓜	美味香蕉	聖女果	香甜蘋果	清潤雪梨
茶點	清甜滋潤涼茶 美味肉鬆蛋糕	清熱五花茶 火腿三明治	上海雲吞面	番薯糖水	清潤紅棗雪耳水 奶黃包
晚餐	什菜蕃茄薯仔羅宋湯 金針雲耳蒸滑雞 爽甜絲瓜炒肉片 水煮生菜	鮮味冬瓜草菇肉粒湯 火腿炒土豆絲 時菜炒肉丸 大豆芽	清熱芥菜咸蛋肉湯 古法鹹焗雞 特色紅燒豆腐 椒絲通菜	清甜粟米肉茸羹 川式青椒回鍋肉 椰菜花炒肉片 姜汁炒芥蘭	西紅柿薯仔牛肉湯 港式蕃茄炒滑蛋 粉蒸肉 蒜茸菜心
夜宵	青菜肉絲湯米粉	康師付紅燒牛肉麵	肉鬆包 清甜西瓜	甘甜玉米 美味蛋糕	\

備注：豆漿營養成份：強身健體、防止糖尿病、防治高血壓、防治冠心病、防止衰老等。花生營養成份：預防心血管疾病。西瓜營養成份：清熱消暑、解渴。
 西紅柿營養成份：有生津止渴，健胃消食，涼血平肝，清熱解毒，降低血壓。五花茶營養功效：養肝明目、清心、補腎、健脾和胃、潤喉、生津。
 玉米營養成份：降低膽固醇、預防高血壓、心腦血管病。香蕉營養成份：生津止渴、潤肺滑腸。
 哈密瓜營養成份：清涼消暑、除煩熱、生津止渴、利便、益氣、清肺熱止咳。含有蛋白質、膳食纖維、胡蘿蔔素、果膠、糖類、維生素 A、維生素 B、維生素 C、磷、鈉、鉀。
 雪梨營養成份：潤肺涼心、消炎降火、解瘡毒、酒毒。番薯營養成份：通融便減肥、脾虛。
 蘋果營養成份：止瀉、通便、降低血壓、消除疲勞、益智、增強記憶力、防癌抗癌。
 *餐單內容每日都會供應適量滷水汁、辣椒、花生供學生選用。
 *菜單每星期均會有學生、老師作出評選，并會作出改良，務求師生吃得開心、活力充沛。
 *貴家長如對本校安排的營養食譜有任何建議，歡迎致電學校後勤副主任。電話：83399600/83399601



常平萊恩學校 2011 年 12 月 5 日至 9 日及 12 月 19 日至 23 日營養食譜

星期 餐別	一	二	三	四	五
早餐	營養牛奶燕麥片 奶香饅頭	番茄雞蛋肉泥通心粉	鼓椒肉片炒麵 明火白粥	清甜豆漿 可口椰蓉包	鹹骨花生粥 美味香蔥花卷
午餐	生地煲冬瓜老鴨湯 葡式焗雞塊 港式西紅柿炒滑蛋 蚝油皇菜心	西洋菜蜜棗龍骨湯 鼓汁蒸排骨 菜心炒手打肉絲 青炒土豆絲	俄式羅宋湯 蕃茄炒滑蛋 青瓜炒肉丸 蒜蓉炒生菜	蓮藕綠豆豬骨湯 梅菜蒸肉片 家常豆腐 蒜茸炒芥蘭	菜幹蜜棗豬肺湯 美味白蘿蔔燜鴨塊 香蔥火腿炒蛋 油茼蒿
水果	清香蘋果	美味香蕉	多汁甜橙	甜脆哈密瓜	清甜西瓜
茶點	上海黑豆漿 松香芝麻包	甘潤菊花茶 美味朱古力蛋糕	防感冒涼茶 美味糯米卷	青菜肉絲湯米粉	鮮甜果汁 美味餐包
晚餐	西紅柿蛋花湯 三色蒸水蛋 青紅圓椒炒肉絲 蒜茸包菜	清潤雪梨雪耳蜜棗龍骨湯 美味茄子肉碎煲 香菜炒雞丁 炒春菜	豬肝枸杞湯 湖南三色回鍋肉 蕃茄炒芙蓉蛋 椒絲通菜	西洋菜陳腎豬骨湯 港式釀三寶 花生炆鳳爪 美味大白菜	豆腐元茜魚頭湯 越式咖哩薯仔炆排骨 肉絲炒榨菜 蒜茸炒上海青
夜宵	香蔥肉絲炒河粉	鬆軟肉鬆包 清香蘋果	特色公司三文治	廈門三絲炒米粉	\

備註：豆漿營養成份：強身健體、防止糖尿病、防治高血壓、防治冠心病、防止衰老等。

花生營養成份：預防心血管疾病。 番薯營養成份：通融便減肥、脾虛。

西紅柿營養成份：有生津止渴，健胃消食，涼血平肝，清熱解毒，降低血壓。

玉米營養成份：降低膽固醇、預防高血壓、心腦血管病。

西瓜營養成份：清熱消暑、解渴。

哈密瓜營養成份：清涼消暑、除煩熱、生津止渴、利便、益氣、清肺熱止咳。含有蛋白質、膳食纖維、胡蘿蔔素、果膠、糖類、維生素 A、維生素 B、維生素 C、磷、鈉、鉀。

香蕉營養成份：生津止渴、潤肺滑腸。

雪梨營養成份：潤肺涼心、消炎降火、解瘡毒、酒毒。

蘋果營養成份：止瀉、通便、降低血壓、消除疲勞、益智、增強記憶力、防癌抗癌。