

## 2023年9月份上午班及下午班茶點

日期	上午班茶點及下午班茶點
9月1日(五)	無糖餅乾/雜菜沙律
9月4日(一)	焗鷄蛋/青瓜沙律
9月5日(二)	無糖餅乾/果汁
9月6日(三)	包點/果汁
9月7日(四)	焗粟米/雜菜沙律
9月8日(五)	醬油撈麵/青瓜條
9月11日(一)	焗鷄蛋/水果
9月12日(二)	高纖維餅乾/果汁
9月13日(三)	雞蛋全麥三文治/水果
9月14日(四)	生日會
9月15日(五)	粟米杯/青瓜條
9月18日(一)	包點/水果
9月19日(二)	焗粟米/雜菜沙律
9月20日(三)	無糖餅乾/水果
9月21日(四)	焗鷄蛋/雜菜沙律
9月22日(五)	淮山麵撈麵/青瓜沙律
9月25日(一)	高纖維餅乾/水果
9月26日(二)	焗鷄蛋/雜菜沙律
9月27日(三)	雞蛋全麥三文治/水果
9月28日(四)	包點/果汁
9月29日(五)	中秋節賞燈會

備註：9月14日生日會茶點：健康漢堡飽、水果

9月29日中秋節賞燈會茶點：中秋節水果、低糖月餅

**Half Day Class Menu****Our Lady of Lourdes Catholic Kindergarten  
Morning Class and Afternoon Class Menu in September 2023**

Day	Tea Break (A.M) / Tea Break (P.M)
1/9 Fri	Sugar-Free biscuit/ Vengan Salad
4/9 Mon	Boiled Egg/ Cucumber Salad
5/9 Tue	Sugar-Free biscuit/ Juice
6/9 Wed	Egg Sandwich / Fruit
7/9 Thurs	Steamed Bun / Fruit
8/9 Fri	Soy Sauce Noodle / Cucumber
11/9 Mon	Bread / Fruit
12/9 Tue	Boiled Corn / Mixed Vegetables
13/9 Wed	Egg Sandwich / Fruit
14/9 Thurs	Steamed Bun / Fruit
15/9 Fri	Soy Sauce Noodle / Cucumber
18/9 Mon	Bread / Fruit
19/9 Tue	Boiled Corn / Mixed Vegetables
20/9 Wed	Egg Sandwich / Fruit
21/9 Thu	Steamed Bun / Fruit
22/9 Fri	Birthday Party
25/9 Mon	Bread / Fruit
26/9 Tue	Boiled Corn / Mixed Vegetables
27/9 Wed	Egg Sandwich / Fruit
28/9 Thu	The Teacher Development Day
30/9 Fri	The Birthday of the Buddha

Remark: 19<sup>th</sup> May2023 birthday party refreshment: Healthy hamburger, fruit

# 天主教露德聖母幼稚園

全日班膳食表

## 2023年9月份全日班膳食表

日期	上午茶點	午餐	湯	水果	下午茶點
9月1日(五)	無糖餅乾/雜菜沙律	粟米雞柳紅白飯	南瓜肉碎湯	水果	乾果/水
9月4日(一)	烩鷄蛋/青瓜沙律	手工餃子時菜湯通粉		水果	烩粟米杯/水
9月5日(二)	無糖餅乾/果汁	柚子蜜雞翼飯	冬瓜扁豆去暑湯	水果	香蕉燕麥班戟/水
9月6日(三)	包點/果汁	藜麥漢堡扒飯	紅菜頭蘋果番茄湯	水果	蜜糖窩夫/水
9月7日(四)	烩粟米/雜菜沙律	木耳芽菜炒肉絲河粉		水果	碎蛋餅/水
9月8日(五)	醬油撈麵/青瓜條	香菇菠菜肉粒拌糙米飯	海帶豆腐湯	水果	烩粟米/水
9月11日(一)	烩鷄蛋/水果	涼拌麻醬菠菜麵	黃豆木耳豬肉湯	水果	香蕉燕麥班戟/水
9月12日(二)	高纖維餅乾/果汁	粟米魚柳紅白飯	紅蘿蔔肉碎湯	水果	烩蛋/水
9月13日(三)	雞蛋全麥三文治/水果	香煎豆腐蛋餅飯	海帶豆腐湯	水果	牛油果配無糖餅乾/水
9月14日(四)	生日會				碎蛋餅/水
9月15日(五)	粟米杯/青瓜條	菠菜炒金針菇飯	南瓜湯	水果	烩粟米/水
9月18日(一)	包點/水果	南瓜燴肉粒糙米飯	蕃茄薯仔排骨湯	水果	香蕉燕麥班戟/水
9月19日(二)	烩粟米/雜菜沙律	壽司	瘦肉蘋果湯	水果	烩蛋/水
9月20日(三)	無糖餅乾/水果	時菜肉絲炒烏冬		水果	蜜糖窩夫/水
9月21日(四)	烩鷄蛋/雜菜沙律	蘑菇忌廉汁瘦肉伴糙米飯	海帶豆腐湯	水果	碎蛋餅/水
9月22日(五)	淮山麵撈麵/青瓜沙律	肉粒藜麥沙律、雞翼			烩粟米/水
9月25日(一)	高纖維餅乾/水果	番茄肉醬雜菜南瓜長通粉		水果	香蕉燕麥班戟/水
9月26日(二)	烩鷄蛋/雜菜沙律	碎肉炒蛋紅白飯	粟米瘦肉湯	水果	烩蛋/水
9月27日(三)	雞蛋全麥三文治/水果	南瓜汁瘦肉意粉		水果	牛油果配無糖餅乾/水
9月28日(四)	包點/果汁	粟米燴魚柳飯	蕃茄薯仔湯	水果	烩粟米/水
9月29日(五)	中秋節賞燈活動			水果	新鮮水果/無糖餅乾

備註：9月14日生日會茶點：健康漢堡飽、水果  
 9月29日中秋節賞燈會茶點：中秋節水果、低糖月餅

# Our Lady of Lourdes Catholic Kindergarten

Whole Day Class Menu

## Whole Day Class Menu in May 2023

Day	Tea Break (A.M)	Lunch	Soup	Fruits	Tea Break (P.M)
1/5Mon		Labour Day			
2/5Tue	Boiled Corn / Mixed Vegetables	Penne Bolognese with Tomatoes		Fruits	Steamed Egg/water
3/5 Wed	Egg Sandwich / Fruit	Fried Udon		Fruits	Honey Waffle/Water
4/5Thurs	Steamed Bun / Fruit	Rice with Potato and Chicken Wings	Apple with Diced Pork Soup	Fruits	Egg Crisp /Water
5/5Fri	Soy Sauce Noodle / Cucumber	White Sauce Mixed Vegetables Lean Meat Shell Pasta (Conchiglie)		Fruits	Boiled Corn / Water
8/5Mon	Bread / Fruit	Shredded Chicken Soba Noodles	Tomato Potato Pork Rib Soup	Fruits	Banana Pancake/Water
9/5Tue	Boiled Corn / Mixed Vegetables	Rice with fish fillet in Corn Sauce	Carrot Minced Meat Soup	Fruits	Steamed Egg/water
10/5 Wed	Egg Sandwich / Fruit	Fried Rice Noodles		Fruits	Honey Waffle/Water
11/5Thurs	Steamed Bun / Fruit	Hamburger with Pork Fillet, Chicken Wings		Fruits	Egg Crisp /Water
12/5Fri	Soy Sauce Noodle / Cucumber	White Sauce Mixed Vegetables Lean Meat Shell Pasta (Conchiglie)		Fruits	Boiled Corn / Water
15/5Mon	Bread / Fruit	Rice with Braised Meat with Corn and Carrot	Tomato Potato Pork Rib Soup	Fruits	Banana Pancake/Water
16/5Tue	Boiled Corn / Mixed Vegetables	sushi	Apple with Diced Pork Soup	Fruits	Steamed Egg / Water
17/5 Wed	Egg Sandwich / Fruit	Fried Udon		Fruits	Honey Waffle/Water
18/5Thurs	Steamed Bun / Fruit	Rice with Tomato Scrambled Eggs Minced Pork	Onion Tomato Pork Rib Soup	Fruits	Egg Crisp /Water
19/5Fri		Birthday Party			Boiled Corn / Water
22/5Mon	Bread / Fruit	Fired Rice in Yang Chiu Style	Carrots with Diced Pork Soup	Fruits	Banana Pancake/Water
23/5Tue	Boiled Corn / Mixed Vegetables	Rice with Minced Meat Scrambled Egg	Apple with Diced Pork Soup	Fruits	Steamed Egg / Water
24/5 Wed	Egg Sandwich / Fruit	Corn and Crab Stick Soup Udon		Fruits	Honey Waffle / Water
25/5Thurs		The Teacher Development Day			
26/5Fri		The Birthday of the Buddha			
29/5Mon	Bread / Fruit	Red and White Rice with Corn Meat	Tomato Potato Pork Rib Soup	Fruits	Banana Pancake / Water
30/5Tue	Boiled Corn / Mixed Vegetables	Tomato Onion Chicken Diced Red and White Rice	Pork Ribs Corn Carrot Soup	Fruits	Steamed Egg / Water
31/5 Wed	Egg Sandwich / Fruit	Fried Rice Noodles		Fruits	Honey Waffle / Water

Remark: 1. 19<sup>th</sup> May2023 birthday party refreshment: Healthy hamburger, fruit

2.Rice (Mix of red & white rice)