

香港耀能協會羅怡基紀念學校
二零二五年十一月份 學生午膳餐單

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
3/11 粟米馬蹄蒸肉餅 菜芯 香蕉	4/11 西芹彩椒炒雞柳 小棠菜 十穀米 蘋果	5/11 蕃茄肉碎米線 西生菜 雪梨	6/11 腐竹雲耳炆肉粒 娃娃菜 十穀米 橙	7/11 學校旅行
10/11 淮山豆腐蒸肉餅 菜芯 蘋果	11/11 蘿蔔炆肉粒 西生菜 十穀米 橙	12/11 菜遠肉片炒陳村粉 南瓜肉碎粥 香蕉	13/11 蕃茄彩椒魚柳 椰菜 十穀米 蘋果	14/11 冬菇雲耳蒸雞 福建花 雪梨
17/11 校本教師發展日	18/11 薯仔煮肉粒 菠菜 十穀米 香蕉	19/11 菜芯肉粒蛋白炒飯 木瓜瘦肉湯 橙	20/11 肉碎蒸茄子 西生菜 十穀米 雪梨	21/11 絲瓜豆干煮雞柳 菜心 蘋果
24/11 蕃茄肉片炒蛋 白菜仔 橙	25/11 馬蹄冬菇蒸肉餅 西蘭花 十穀米 香蕉	26/11 三絲炆米 粟米湯 雪梨	27/11 鹵豆腐燴雞丁 油麥菜 十穀米 蘋果	28/11 節瓜炆肉粒 菜心 橙

備注：如有特別學生需要，當日會另作安排