

## 6月份花地瑪菜單

序號	日期	午餐				老師加菜
1	6月3日 (星期一)	冬瓜薏米果皮湯	咖喱薯仔魚蛋	蒸米粉 (薑蔥節瓜絲豉油撈)	蒜蓉海鮮菇蒸節瓜絲	上湯時蔬
2	6月4日 (星期二)	西洋菜蜜棗豬骨湯	薯仔燜雞粒	黑椒豬扒 (少辣)	季節蔬菜	豉汁蒸排骨
3	6月5日 (星期三)	蓮藕豬骨湯	欖菜燴豬免治	北菇蒸滑雞肉	季節蔬菜	甜酸雞蛋
4	6月6日 (星期四)	玉米竹蔗豬骨湯	鮮茄豬扒	冬菜肉末蒸冬瓜	季節蔬菜	豉汁菜椒蒸皖魚
6	6月10日 (星期一)	淮山蘿蔔湯	豆角蒸茄瓜	鮑汁燴水豆腐	什菜燴意粉	瑤柱冬瓜燴鮮竹
7	6月11日 (星期二)	菜幹豬骨湯	豉汁蒸排骨 (小班肉片)	鮮茄雞扒	季節蔬菜	甜酸咕咾肉
8	6月12日 (星期三)	雞骨草豬骨湯	茄汁肉碎	鷹嘴豆磨菇燴雞粒	季節蔬菜	荷蘭豆炒滑肉片
9	6月13日 (星期四)	菜幹淮山豬骨湯	豉油雞中翼	梅菜蒸肉餅	季節蔬菜	海鹽煎蛋
10	6月14日 (星期五)	竹蔗茅根湯	鷹嘴豆炒雜蔬	蝦米蒸水蛋	菜心粒炒飯	炭燒秋刀魚
11	6月17日 (星期一)	雪麗羅漢果湯	家常土豆絲	鮮蝦番茄豆腐	娃娃菜燴粉絲	魚香茄子
12	6月18日 (星期二)	薯仔玉米豬骨湯	番茄燴雞蛋	燒汁豬扒	季節蔬菜	香芋蒸排骨
13	6月19日 (星期三)	竹蔗木瓜雞腳湯	甜酸豬頸肉	豆角紅蘿蔔炒燒雞肉	季節蔬菜	上湯浸魚片
14	6月20日 (星期四)	紅蘿蔔薏米無花果湯	香菇蒸滑雞	節瓜炒滑肉片	季節蔬菜	豉油王雞腳
15	6月21日 (星期五)	海帶槐花豬骨湯	榨菜欖菜蒸龍利魚	香菇絲瓜炒蛋	什錦炒飯	薑蔥燜皖魚
16	6月24日 (星期一)	竹蔗紅蘿蔔豬骨湯	孜然土豆	胡蘿蔔豆角炒玉米	節瓜什菜燴粉絲	蒜香茄子
17	6月25日 (星期二)	西洋菜紅棗豬骨湯	薯仔燜雞肉	土豆絲炒肉片	季節蔬菜	香草豬扒
18	6月26日 (星期三)	雞骨草豬骨湯	炒三絲	燒汁雞扒	季節蔬菜	燜排骨
19	6月27日 (星期四)	鮮茄薯仔湯	鮮茄燴雞絲	雞蛋蒸肉餅	季節蔬菜	黑椒豬扒
20	6月28日 (星期五)	玉米羹	玉米煎鯪魚餅	素炒三丁	茄汁意粉	豉汁蒸黃骨魚
21	6月28日 (星期一)	冬瓜紫菜淡菜仔湯	豆角粒炒雞蛋	欖菜扒豆腐	什菜炒米粉	煎豆腐
22	6月29日 (星期二)	菜幹淮山豬骨湯	薯仔咖喱雞	粟米肉片	季節蔬菜	香草汁雞扒

新菜單根據季度變更新菜式，所有餐點會用鹽度計控制，鹽度測量每天會測量記錄；飲食鹽度健康範圍：0.9%-2%