

(P1-P3) 2026年01月份午膳訂購表

日期	星期	附送	N 款	卡路里	A 款	卡路里	B 款	卡路里	C 款	卡路里	G 款 【需附加餐費】	卡路里
05/01	一	原個水果	廈門素百葉炒米粉	632	中式粟米雞柳藜麥飯	669	伊雲斯豬扒飯	667	匈牙利牛肉醬意粉	638	滋味焗飯：芝士黑椒焗厚切漢堡扒飯(微辣)	667
06/01	二		黑椒素扒飯(微辣)	685	低脂蘑菇白汁豬柳粟米飯	668	西西里鮮茄魚柳直尖粉	574	糯米雞配魚蛋	511	大碗飯：豉燒鯛魚雞扒飯	676
08/01	四		福建瓜粒扒豆腐雞粒飯	551	低脂葡萄去皮雞扒飯	650	鮮茄什菌豬柳米粉	533	拿破崙吞拿魚螺絲粉	625	法式經典：煙鴨胸司華力腸拌意粉	781
09/01	五	原個水果	糖醋菠蘿素魚塊飯	687	家鄉梅菜蒸豬肉餅糙米飯	681	沙爹牛肉片撈米線	670	雞肉飯糰,雞脾,粟米段	611	港式美食：香濃茄醬豬肉片湯通粉, 配扭紋包	702
12/01	一	原個水果	田園鮮茄雞心豆腐堡螺絲粉	595	瑞典蘑菇汁自家製豬肉丸飯	632	低脂南亞咖喱薯仔雞柳藜麥飯	643	洋葱牛肉絲拌烏冬	641	滋味焗飯：芝士什菜焗雞皇意粉	642
13/01	二		素飯糰, 野菜素百葉拌麵	663	蟲草花杞子蒸雞柳紅米飯	632	夏威夷菠蘿豬柳飯	667	熱狗包,西西里蕃茄牛肉醬薯角	718	滋味焗飯：馬來沙爹椰香焗雞扒飯	760
14/01	三	原個水果	燕麥南瓜蛋蒸雞粒飯	440	低脂芝士白汁豬肉粒直尖粉	624	日式牛肉片撈烏冬	641	柚子去皮雞扒飯	702	鮮製湯點：南瓜蓉粟米湯 配芝麻烤豬扒包, 焗雞塊	628
15/01	四		美式薯粒素肉醬 配全麥包	616	紅藜麥馬蹄蒸豬肉餅糙米飯	671	低脂愛爾蘭白汁魚柳飯	566	福州香菇雞柳米線	604	英倫全餐：楓糖鬆香餅, 蛋堡, 豬柳漢堡扒,英式鬆餅, 茄汁薯粒焗豆	754
16/01	五	原個水果	鮮茄素牛蒡扒粟米飯	630	時菜冬菇牛肉片撈麵	635	日式輕食便當(豬肉飯糰,豬肉煎包,粟米段,竹輪)	674	瑞士汁雞脾飯	834	港式美食：廣東三寶飯(自家製叉燒,紅腸,鹵水蛋)	730
19/01	一	原個水果	和風素百葉烏冬拼素茶碗蒸	565	匈牙利豬柳飯	638	低脂蘑菇白汁雞皇藜麥飯	642	西西里番茄粟米牛肉醬意粉	614	便當：牛肉壽喜燒 配咖哩雜菜 (配：煎餃子,鯛魚塊)	728
20/01	二		黑椒素肉丸通粉(微辣)	625	低脂卡邦尼白汁雞柳粟米飯	669	燒汁豬柳漢堡雞肉腸飯	721	和風豚肉烏冬拼蟹柳茶碗蒸	662	日式拉麵：雞錦豬骨湯拉麵(腐皮福袋, 嗶門卷, 蟹柳, 鹵蛋)	528
21/01	三	原個水果	蕃茄蛋堡炒蛋飯	595	芋香雞球雞粒飯	669	低脂粟米白汁豬肉片三色粉	669	韓式木耳牛肉片拌菠菜麵	620	滋味焗飯：鮮茄菠蘿芝士焗豬扒飯	665
22/01	四		蜜桃汁素扒紅米飯	672	低脂芝士白汁豬柳通粉	624	沙爹牛肉片飯	670	雞肉飯糰,雞脾,粟米段	611	日式料理：日式三絲雞肉炊飯	669
23/01	五	原個水果	怡香茄子扒豆腐糙米飯(微辣)	557	野菜豚肉片飯	581	低脂羅勒青醬什錦海鮮螺絲粉	554	香烤雞扒包,甜薯,時菜	632	日式料理：雙色多利亞拌飯(芝士肉醬, 白汁雞粒)	670
26/01	一	原個水果	台式素肉焗蛤蛋米粉	583	蜜桃豬柳飯	645	意式香草牛肉醬螺絲粉	638	低脂芝士雞扒藜麥飯	642	滋味焗飯：葡汁焗海鮮飯	565
27/01	二		墨西哥紅腰豆薯粒,素扒包,時菜	691	燕麥豬肉鬆蒸蛋紅米飯	586	日式照燒芝麻雞柳飯	681	輕食便當：蕃茄意粉,美式腸,焗雞塊	671	台式便當：古早味肉燥飯 (配花枝丸,台灣腸, 鹵蛋)	798
28/01	三	原個水果	茄子素百葉米粉(微辣)	557	香菇粟米蒸豬肉餅雞粒飯	671	低脂南瓜白汁魚柳直尖粉	625	蕃茄親子雞粒蛋蓋飯	643	小食特餐：蜜糖雞翼，熱狗包 配 蕃茄牛肉醬粟米薯角	840
29/01	四		粟米滑蛋扒豆腐糙米飯	531	和風雞粒飯	623	港式黑椒牛肉片拌意粉(微辣)	515	全麥豬扒包,配甜薯,時菜	453	港式美食：足料碗仔翅 配小食拼盤(魚蛋,燒賣,腸粉)	657



(P4-P6) 2026年01月份午膳訂購表

日期	星期	附送	N 款	卡路里	A 款	卡路里	B 款	卡路里	C 款	卡路里	G 款 【需附加餐費】	卡路里
05/01	一	原個水果	廈門素百葉炒米粉	632	中式粟米雞柳藜麥飯	669	伊雲斯豬扒飯	667	匈牙利牛肉醬意粉	638	滋味焗飯：芝士黑椒焗厚切漢堡扒飯(微辣)	667
06/01	二		黑椒素扒飯(微辣)	685	低脂蘑菇白汁豬柳粟米飯	668	西西里鮮茄魚柳直尖粉	574	糯米雞配魚蛋	511	大碗飯：豉燒鯛魚雞扒飯	676
07/01	三	原個水果	低脂香草白汁素肉粒螺絲粉	598	日式洋葱雞柳飯	623	台式豬肉燥烩蛋紅米飯	581	韓式木耳牛肉片拌菠菜麵	620	港式美食：足料碗仔翅 配小食拼盤(魚蛋,燒賣,腸粉)	657
08/01	四		福建瓜粒扒豆腐雜穀飯	551	低脂葡國去皮雞扒飯	650	鮮茄什菌豬柳米粉	533	拿破崙吞拿魚螺絲粉	625	法式經典：煙鴨胸司華力腸拌意粉	781
09/01	五	原個水果	糖醋菠蘿素魚塊飯	687	家鄉梅菜蒸豬肉餅糙米飯	681	沙爹牛肉片撈米線	670	雞肉飯糰,雞脾,粟米段	611	港式美食：香濃茄醬豬肉片湯通粉, 配扭紋包	702
12/01	一	原個水果	田園鮮茄雞心豆蛋堡螺絲粉	595	瑞典蘑菇汁自家製豬肉丸飯	632	低脂南亞咖哩薯仔雞柳藜麥飯	643	洋葱牛肉絲拌烏冬	641	滋味焗飯：芝士什菜焗雞皇意粉	642
13/01	二		素飯糰, 野菜素百葉拌麵	663	蟲草花杞子蒸雞柳紅米飯	632	夏威夷菠蘿豬柳飯	667	熱狗包,西西里蕃茄牛肉醬薯角	718	滋味焗飯：馬來沙爹椰香焗雞扒飯	760
14/01	三	原個水果	燕麥南瓜蒸蛋雜穀飯	440	低脂芝士白汁豬肉粒直尖粉	624	日式牛肉片撈烏冬	641	柚子去皮雞扒飯	702	鮮製湯點：南瓜蓉粟米湯 配芝麻烤豬扒包, 焗雞塊	628
15/01	四		美式薯粒素肉醬 配全麥包	616	紅藜麥馬蹄蒸豬肉餅糙米飯	671	低脂愛爾蘭白汁魚柳飯	566	福州香菇雞柳米線	604	英倫全餐：楓糖熱香餅, 蛋堡, 豬柳漢堡扒,英式鬆餅, 茄汁薯粒焗豆	754
16/01	五	原個水果	鮮茄素牛蒡扒粟米飯	630	時菜冬菇牛肉片撈麵	635	日式輕食便當(豬肉飯糰,豬肉煎包,粟米段,竹輪)	674	瑞士汁雞脾飯	834	港式美食：廣東三寶飯(自家製叉燒,紅腸,鹵水蛋)	730
19/01	一	原個水果	和風素百葉烏冬拼素茶碗蒸	565	匈牙利豬柳飯	638	低脂蘑菇白汁雞皇藜麥飯	642	西西里番茄粟米牛肉醬意粉	614	便當：牛肉壽喜燒 配咖哩雜菜 (配: 煎餃子,鯛魚燒)	728
20/01	二		黑椒素肉丸通粉(微辣)	625	低脂卡邦尼白汁雞柳粟米飯	669	燒汁豬柳漢堡雞肉腸飯	721	和風豚肉烏冬拼蟹柳茶碗蒸	662	日式拉麵：雜錦豬骨湯拉麵(腐皮福袋, 嗶門卷, 蟹柳,鹵蛋)	528
21/01	三	原個水果	蕃茄蛋堡炒蛋飯	595	芋香雞球雜穀飯	669	低脂粟米白汁豬肉片三色粉	669	韓式木耳牛肉片拌菠菜麵	620	滋味焗飯：鮮茄菠蘿芝士焗豬扒飯	665
22/01	四		蜜桃汁素扒紅米飯	672	低脂芝士白汁豬柳通粉	624	沙爹牛肉片飯	670	雞肉飯糰,雞脾,粟米段	611	日式料理：日式三絲雞肉炊飯	669
23/01	五	原個水果	怡香茄子扒豆腐糙米飯(微辣)	557	野菜豚肉片飯	581	低脂羅勒青醬什錦海鮮螺絲粉	554	香烤雞扒包,甜薯,時菜	632	日式料理：雙色多利亞拌飯(芝士肉醬, 白汁雞粒)	670
26/01	一	原個水果	台式素肉燥烩蛋米粉	583	蜜桃豬柳飯	645	意式香草牛肉醬螺絲粉	638	低脂芝士雞扒藜麥飯	642	滋味焗飯：葡汁焗海鮮飯	565
27/01	二		墨西哥紅腰豆薯粒,素扒包,時菜	691	燕麥豬肉鬆蒸蛋紅米飯	586	日式照燒芝麻雞柳飯	681	輕食便當：蕃茄意粉,美式腸,焗雞塊	671	台式便當：古早味肉燥飯 (配花枝丸,台灣腸, 鹵蛋)	798
28/01	三	原個水果	茄子素百葉米粉(微辣)	557	香菇粟米蒸豬肉餅雜穀飯	671	低脂南瓜白汁魚柳直尖粉	625	蕃茄親子雞粒蛋蓋飯	643	小食特餐：蜜糖雞翼，熱狗包 配 蕃茄牛肉醬粟米薯角	840
29/01	四		粟米滑蛋扒豆腐糙米飯	531	和風雞粒飯	623	港式黑椒牛肉片拌意粉(微辣)	515	全麥豬扒包,配甜薯,時菜	453	港式美食：足料碗仔翅 配小食拼盤(魚蛋,燒賣,腸粉)	657