

11月份	A(有營飯餐)	卡路里	B(高纖穀物餐)	卡路里	C(輕營小食餐/粉麵餐)	卡路里	D(低碳素食餐)	卡路里	11月	A	B	C	D
01/11	三 蕃茄茸豬肉碎飯	553	低脂咖哩魚柳甘筍飯◆△	601	德國薯仔雞球長通粉	545	菠蘿雜菜雞心豆長通粉★◎	598	01/11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02/11	四 蟲草花甘筍蒸雞球飯★	560	低脂芝士南瓜肉粒三色飯(豬)◆	585	漢堡扒包(豬)+燒賣(4粒)+粟米粒	591	日式金菇豆乾飯★◎	534	水果	02/11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03/11	五 低脂白汁雞球飯◆	569	家鄉肉絲(甘筍絲,冬菇絲,豬肉絲)糙米飯★	582	鮮茄菠蘿牛肉片烏冬	479	低脂南瓜咖喱紅腰豆糙米飯◆◎	525		03/11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06/11	一 薑汁冬菇木耳蒸雞球飯★	508	蕃茄汁豬扒紅米飯△	561	香草蜜桃牛肉片長通粉	512	冬菇雲耳燴鮮腐竹飯★◎	540		06/11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07/11	二 福建肉絲飯(豬)★	561	蕃茄雜豆免治牛肉甘筍飯◎	613	低脂芝士蘑菇雞球通心粉◆★	593	滑蛋花雜菌豆乾飯△★◎	545	水果	07/11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08/11	三 和風洋蔥牛肉飯	531	香菇雜豆肉燥糙米飯(豬)◎★	585	低脂周打魚柳扭扭粉◆△	589	粉絲蒸水蛋糙米飯△	526		08/11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09/11	四 西式香草蘑菇牛肉片飯◆★	501	北菇蒸雞球三色飯★	572	低脂洋蔥咖喱豬肉片烏冬◆	564	茄茸蘑菇黃豆三色飯★◎	509	水果	09/11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10/11	五 自家製沙嗲牛肉飯(微辣)◆◎	512	茄子洋蔥汁雞球南瓜飯	581	蜜味豬柳包(豬)△+芝士腸(3粒)+粟米粒	491	粟米蘑菇黃豆南瓜飯★◎	544		10/11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13/11	一	0		0		0	鮮菌枝竹豆乾粟米飯★◎	596		13/11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14/11	二 粟米甘筍蒸雞飯	602	低脂芝士薯仔漢堡扒紅米飯(豬)◆	578	野菜汁牛肉片扭扭粉	525	薑米素珍豆乾撈飯★◎	550	水果	14/11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15/11	三 台式香菇低脂肉燥飯(豬)★	551	粟米雜豆雞球甘筍飯◎	552	鮮茄香草魚柳通心粉△	534	低脂蘑菇白汁黃豆通心粉◆★◎	514		15/11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16/11	四 蕃茄蛋花牛肉片飯△	511	滷水雞腩糙米飯	567	雜菜香菇肉絲烏冬(豬)★	501	粟米蒸水蛋飯△	478	水果	16/11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17/11	五 低脂金瓜汁肉片飯◆	591	沙薑雞扒南瓜飯	510	香草粟米牛肉醬螺絲粉◎	532	羅宋雜菜紅腰豆南瓜飯★◎	568		17/11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20/11	一 茄茸粟米牛肉片飯	552	鮮淮山雲耳蒸雞球三色飯★	538	低脂洋蔥白汁豬扒通心粉◆△	525	粉絲冬菇腐竹飯★◎	556		20/11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21/11	二 鮮茄蘑菇牛肉醬飯◎★	550	低脂白汁南瓜肉粒粟米飯(豬)◆	591	洋蔥薯仔雞球長通粉	553	香菇茄子豆乾飯★◎	477	水果	21/11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22/11	三 瑞士雞中翼飯	644	鮮茄洋蔥牛肉紅米飯	552	低脂蘑菇白汁肉粒扭扭粉(豬)◆★	570	低脂卡邦尼野菌雞心豆扭扭粉◆★◎	567		22/11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23/11	四 低脂蘋果咖哩魚柳飯◆△	611	洋蔥薯仔豬肉片糙米飯	576	蘑菇雞肉飯(2個)@+冬菇肉絲蛋花碗仔翅(豬)+粟米粒★	451	鮮淮山雜菌黃豆糙米飯★◎	508	水果	23/11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24/11	五 低脂香芋白汁雞球飯◆	579	香菇肉絲甘筍飯(豬)★	565	韓式牛肉片烏冬★	508	黑椒蘑菇紅腰豆飯★◎	524		24/11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27/11	一	0		0		0	野菌木耳腐竹飯★◎	535		27/11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28/11	二 紫菜滑蛋牛肉片飯△	558	粟米甘筍蒸雞球三色飯	524	香草免治豬肉扭扭粉	583	香芋豆乾飯◎◆	561	水果	28/11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29/11	三 粟米香菇肉碎飯(豬)★	579	蜜味雞中翼粟米飯	588	菠蘿汁牛肉片螺絲粉	535	低脂芝士汁雜菌紅腰豆螺絲粉◆★◎	546		29/11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30/11	四 鮮淮山雲耳蒸雞飯★	536	低脂芝士魚柳紅米飯△◆	522	日式低脂咖哩豬肉片烏冬◆	564	腐竹雜菌銀耳飯★◎	571	水果	30/11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

食物敏感人士請小心選擇含以下符號之餐款: △蛋類 ◆奶類 ◎木本堅果類 #甲殼類 ★菇菌類 ◎豆類。
本公司採用優質去骨魚柳，但當中仍可能含有少量魚骨，請家長留意小心選擇。汁醬中、麵包及意式麵類含有麩質的穀類。
所有含奶類汁醬均為低脂成份。餐款不含椰汁、忌廉、椰奶、椰漿、花生、蠶豆成份。

訂購午膳飯盒日數: 22日

退餐日數: 0日

HK\$ 27 X (22 - 0) 日

總金額: HK\$ 594.00

★欲訂購午膳，必須將餐單連同付款正本收據釘妥交給班主任，截止日期: 10月18日

★請準時交回餐單。

★如無清楚填寫餐款，該日之餐款將以 A 餐代替。
★學生需整月訂餐，不設散訂。

學生姓名: _____ 班別: _____ 繳費靈編號: 23099901

- ★訂購方法:
- 繳費靈: 輸入商戶編號(9900)及個人繳費靈編號(請填妥付款資料)
 - OK便利店/華潤萬家生活超市/VanGo便利店: 請攜同餐單以現金繳費(請交回收據)
 - 7-Eleven: 請攜同餐單以現金繳費(請交回收據)

★請於正本收據/支票背面寫上學校及學生名稱、班別、聯絡電話，並釘在餐單上交回，如遺失收據，恕難辦理。
★如學生因病或其他原因缺席或早退需退餐，請家長於早上8:00-9:30致電本公司2759-8251取消該天已預訂之午膳。取消該天已預訂之午膳，逾時者不獲退款。



6170111109990110 7-Eleven

付款方式(必須填滿) 例:

- 7-Eleven
- OK便利店/華潤萬家/Vango
- 繳費靈

付款資料:

付款編號: _____

繳付金額: _____

繳費日期: _____

家長電話(必須填寫): _____



9999343011110999014 OK便利店/華潤萬家