

香海正覺蓮社佛教普光學校 2023年10月份【學生訂餐表】

填滿方格，例：

10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	10月	A	B	C	D	
03/10	二 鮮淮山杞子蒸雞球飯	555	俄國羅宋汁牛肉片甘筍飯	566	低脂白汁南瓜肉粒通心粉◆	540	羅漢齋鮮腐竹飯★◎	519	水果	03/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04/10	三 粟米甘筍免治豬肉飯	580	低脂白汁粟米雞球南瓜飯◆	589	日式芝麻牛肉片烏冬	610	日式金菇豆乾飯★◎	516		04/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05/10	四 紫菜滑蛋豬肉片飯△	550	滷水雞中翼糙米飯	620	番茄蘑菇魚柳扭扭粉★△	568	菠蘿雜菜雞心豆扭扭粉★◎	538	水果	05/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06/10	五 德國薯仔牛肉片飯	620	粟米滑蛋魚柳三色飯△	531	冬菇肉絲蛋花碗仔翅(豬)+饅頭(1個)+粟米粒★△	650	低脂南瓜咖喱紅腰豆三色飯◆◎	552		06/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09/10	一 粟米肉粒飯△	580	冬菇蒸雞球粟米飯★	554	鮮茄菠蘿牛肉片通心粉	580	冬菇雲耳燴鮮腐竹飯★◎	532		09/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10/10	二 越式香蔥豬扒飯△	547	番茄雜豆免治牛肉紅米飯◎	532	低脂芝士粟米雞球扭扭粉◆	602	滑蛋花雜菌豆乾飯△★◎	534	水果	10/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11/10	三 中式燴三絲(甘筍絲,冬菇絲,豬肉絲)飯★	518	鮮菠蘿汁雞球甘筍飯	580	卡邦尼蘑菇魚柳長通粉◆△★	578	茄茸蘑菇黃豆長通粉★◎	535		11/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12/10	四 北菇蒸滑雞飯★	554	香草蜜桃牛肉片糙米飯	592	低脂洋蔥咖喱漢堡扒烏冬◆	656	粟米蘑菇黃豆糙米飯★◎	552	水果	12/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13/10	五 低脂周打魚柳飯△◆	523	粟米香菇肉碎南瓜飯★	540	滷水雞髀+日式餃子(豬)(3隻)+提子包(1個)+粟米粒	686	鮮支竹豆干南瓜飯★◎	519		13/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16/10	一 蟲草花冬菇蒸雞飯★	558	低脂白汁肉粒三色飯◆	580	意大利鮮茄牛肉片通心粉	546	薑米素珍豆乾撈飯★◎	580		16/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17/10	二 香草粟米牛肉醬飯◎	564	低脂芝士南瓜豬扒粟米飯◆	595	美式蘑菇汁雞球長通粉◆★	586	羅宋雜菜紅腰豆飯◎	534	水果	17/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18/10	三 低脂香芋白汁豬肉片飯◆	568	瑞士雞中翼紅米飯	608	西式香草蘑菇魚柳扭扭粉△★	540	粉絲蒸水蛋紅米飯△◎	532		18/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19/10	四 鮮茄洋蔥魚柳飯△	520	低脂蘋果咖喱雞扒甘筍飯◆	620	台式香菇肉燥烏冬★	620	葡汁雜菜雞心豆飯◆◎	576	水果	19/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20/10	五 蕃茄蛋花牛肉片飯△	555	杞子雲耳甘筍蒸雞糙米飯★	554	黑椒汁洋蔥肉片扭扭粉	590	低脂芝士汁雜菌紅腰豆扭扭粉◆★◎	593		20/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24/10	二 低脂洋蔥白汁牛肉片飯◆	575	粟米甘筍蒸雞三色飯	550	野菜汁漢堡扒扭扭粉	634	香菇茄子豆乾飯★◎	523	水果	24/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25/10	三 福建肉絲飯★	620	低脂蘑菇白汁雞球粟米飯◆★	580	低脂芝士蘑菇牛肉通心粉◆△★	578	低脂蘑菇白汁黃豆通心粉◆★◎	585		25/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26/10	四 薑汁香菇木耳蒸雞球飯★	523	茄茸粟米牛肉片紅米飯	546	低脂甘筍咖喱魚柳烏冬◆△	608	黑椒蘑菇紅腰豆飯★◎	576	水果	26/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27/10	五 日式金菇牛肉片飯★	545	粟米南瓜茸魚柳甘筍飯◆	567	芝麻軟餐包(2個)+雞髀+粟米粒	592	鮮淮山雜菌黃豆甘筍飯★◎	523		27/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30/10	一 鮮淮山雲耳蒸雞球飯★	558	日式咖喱牛肉片糙米飯◆	595	羅宋汁豬扒通心粉	586	野菌木耳腐竹飯★◎	578		30/10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31/10	二 低脂粟米白汁雜豆肉粒飯◆◎	532	鮮茄雜豆牛肉醬南瓜飯◎	540	低脂金瓜汁雞球扭扭粉◆	576	香芋豆乾飯◆	602	水果	31/10	<input type="checkbox"/>	<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: 20日
退餐日數: 0日
HK\$ 27 X (20 - 0) 日
總金額: HK\$ 540.00

★ 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: 9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。



6170111009990115 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): _____



9999343011100999015 OK便利店/華潤Vango