



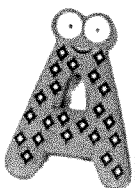
# 丹尼與你迎接新學期

營養師每日推介餐款，附加營養分析，為你提供最貼心的選擇!

特設每月主題，為您帶來營養、環保及節日慶祝等資訊!

豬、牛、雞、魚等不同配搭，為您帶來每日新鮮即製的美味餐盒。

## Back to School



A餐為白飯餐，提供中、西、日、韓及葡式等環球美食，將不同風味帶給同學們!



B餐為高纖五穀餐，加入蔬菜或高纖穀物，含豐富膳食纖維，保持腸道健康。



C餐為特色小食餐及粉麵餐，如：包點、意粉、扭扭粉、烏冬、碗仔翅等。



D餐為低碳素食餐，鼓勵同學仔多茹素，減少二氧化碳排放，改善地球暖化問題。



營養師推介		營養分析
01/09	鮮茄肉片紅米飯(豬)	B 鮮茄含茄紅素，有助預防癌症。豬肉優質蛋白質和鋅質，有助肌肉成長。混入紅米加添維他命B1及纖維，有助穩定情緒。
02/09	洋葱汁魚柳粟米飯	B 洋葱含槲黃素，有助消炎及減緩過敏症狀。魚柳含豐富蛋白質和碘質，是成長重要元素。
05/09	咖喱雜菜紅腰豆飯	D 咖喱含薑黃素，有抗氧化功效。紅腰豆含豐富水溶性纖維，有助維持血脂正常。
06/09	冬菇蒸雞球甘筍飯	B 冬菇含多醣體，有助增強抵抗力。甘筍含豐富β胡蘿蔔素，有助維持視力正常及皮膚健康。雞肉含豐富蛋白質及維他命B6，有助穩定情緒。
07/09	鮮茄滑蛋豆腐竹飯	D 鮮茄含茄紅素，有助預防癌症。雞蛋提供優質蛋白質，有助肌肉成長。蛋黃含卵磷脂，有助腦部發展。腐竹提供豐富植物性蛋白質和鈣質，有助骨骼成長。
08/09	芝士洋葱肉碎(豬)粟米飯	B 芝士含豐富鈣質，有助鞏固骨骼。洋葱含槲黃素，有助消炎及減緩過敏症狀。
09/09	茄子香菇豆腐飯	D 菇菌提供豐富水溶性纖維，有助維持血脂正常。茄子含花青素，有助維持血管健康。豆腐提供豐富鈣質，有助鞏固骨骼。
12/09	淮山杞子蒸雞球飯	A 淮山補氣、健脾，杞子明目、養血。雞肉含豐富蛋白質及維他命B6，有助穩定情緒。
13/09	意大利香草肉碎南瓜飯(豬)	B 南瓜含豐富β胡蘿蔔素，有助維持視力正常及皮膚健康。豬肉含優質蛋白質和鋅質，有助肌肉成長。
14/09	周打魚柳粟米飯	B 魚柳含豐富蛋白質和碘質，是成長重要元素。粟米含玉米黃素，有助阻擋藍光對眼睛的傷害。
15/09	蒜香牛肉甘筍飯	B 牛肉提供豐富蛋白質、鐵質和鋅質，有助增強抵抗力及提升專注力。甘筍含豐富β胡蘿蔔素，有助維持視力正常及皮膚健康。
19/09	茄茸雞腩菇黃豆飯	D 鮮茄含茄紅素，有助預防癌症。黃豆提供豐富異黃酮，有助維持血脂正常。
20/09	野菌木耳蒸雞紅米飯	B 雞肉含豐富蛋白質及維他命B6，有助穩定情緒。菇菌含多醣體，有助增強身體免疫力。混入紅米加添維他命B1及纖維，有助穩定情緒。
21/09	茄子魚柳糙米飯	B 茄子含花青素，有助維持血管健康。魚柳含豐富蛋白質和碘質，是成長重要元素。
22/09	咖喱牛肉南瓜飯	B 牛肉提供豐富蛋白質、鐵質和鋅質，有助增強抵抗力及提升專注力。南瓜含豐富β胡蘿蔔素，有助維持視力正常及皮膚健康。
23/09	芝士雜菌紅腰豆長通粉	D 芝士含豐富鈣質，有助鞏固骨骼。紅腰豆含豐富水溶性纖維，有助維持血脂正常。
26/09	粟米白汁魚柳糙米飯	B 粟米含玉米黃素，有助阻擋藍光對眼睛的傷害。魚柳含豐富蛋白質和碘質，是成長重要元素。
27/09	冬菇甘筍蒸雞球飯	A 冬菇含多醣體，有助增強抵抗力。甘筍含豐富β胡蘿蔔素，有助維持視力正常及皮膚健康。雞肉含豐富蛋白質及維他命B6，有助穩定情緒。
28/09	番茄洋葱肉碎(豬)飯	A 鮮茄含茄紅素，有助預防癌症。豬肉含優質蛋白質和鋅質，有助肌肉成長。
29/09	羅漢齋腐竹醃上海菜飯	D 羅漢齋由菇類、雲耳、紹菜等煮成，提供豐富纖維，有助預防便秘。腐竹提供豐富植物性蛋白質和鈣質，有助骨骼成長。
30/09	西式甜洋葱牛肉燕麥飯	B 洋葱含槲黃素，有助消炎及減緩過敏症狀。牛肉提供豐富蛋白質、鐵質和鋅質，有助增強抵抗力及提升專注力。

\* 營養分析請以學校當月訂餐日數為依歸

9月份	A	卡路里	B	卡路里	C (輕營小食餐/粉麵餐)	卡路里	D (低碳素食餐)	卡路里	A	B	C	D	
9月1日	四 薑蔥蒸雞球飯	554	☆鮮茄肉片紅米飯(豬)	539	肉醬意粉(牛)	560	雙菇腐竹飯	523	9月1日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9月2日	五 台式香菇肉燥飯(豬)	619	☆洋蔥汁魚柳粟米飯△	590	和風南瓜拼番薯配雞球烏冬	512	蘑菇白汁雞心豆飯◆	550	9月2日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9月5日	· 香蔥去皮雞扒飯	594	韓式牛肉糙米飯	520	白汁吞拿魚肉碎(豬)螺絲粉◆	538	☆咖喱雞菜紅腰豆飯◆	563	9月5日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9月6日	二 滑蛋花魚柳飯△	575	☆冬菇蒸雞球甘筍飯	556	夏威夷漢堡扒意粉(豬)	681	甜酸菠蘿豆乾飯	538	9月6日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9月7日	三 瑞士雞腩飯	672	德國薯仔粒牛肉南瓜飯◆	521	金瓜汁肉片長通粉(豬)◆	522	☆鮮茄滑蛋花腐竹飯△	534	9月7日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9月8日	四 蒜香黑椒汁雞球飯(微辣)	561	☆芝士洋蔥肉碎(豬)粟米飯◆	682	蜜桃汁魚柳扁意粉△	570	周打汁蘑菇雞心豆腐意粉◆	528	9月8日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9月9日	五 咖喱洋蔥豬柳飯◆△	564	薯仔粒扒雞球糙米飯	565	粟米肉醬(牛)扭扭粉	560	☆茄子香菇有機豆腐飯	523	9月9日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9月12日	一 ☆淮山杞子蒸雞球飯	554	甜酸菠蘿魚柳糙米飯△	596	西式粟米茸肉片(豬)螺絲粉◆	509	芝士蘑菇雞心豆意粉◆	579	9月12日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9月13日	二 野菜汁牛丸飯	573	☆意大利香草肉碎南瓜飯(豬)	633	和風昆布雞球烏冬	512	野菌蓮藕黃豆飯	527	9月13日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9月14日	三 南茜肉燥(豬)飯△	619	☆周打魚柳粟米飯◆△	592	美式蘑菇汁去皮雞扒意粉	569	法式芝士鮮蔬雞蛋意粉◆△	542	9月14日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9月15日	四 蜜味雞中翼飯	646	☆蒜香牛肉甘筍飯	514	洋蔥汁豬柳扭扭粉△	519	野菌白汁素雞扭扭粉◆	566	9月15日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9月19日	一 芝士汁魚柳飯◆△	633	沙薑去皮雞扒燕麥飯	591	香菇蛋花肉燥(豬)小麥拉麵△	583	☆茄茸雞腩菇黃豆飯	539	9月19日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9月20日	二 羅宋牛肉飯	528	☆野菌木耳蒸雞紅米飯	554	蒜香三絲撈烏冬(甘筍冬菇豬肉絲)	487	粟米蘑菇有機豆腐飯	527	9月20日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9月21日	三 日式燒汁雞腩飯	660	☆茄子魚柳糙米飯△	584	南瓜白汁肉片(豬)意粉◆	507	鮮茄雞腩菇素丸飯	573	9月21日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9月22日	四 蒜香蒸雞球飯	554	☆咖喱牛肉南瓜飯◆	541	芝士薯菜豬肉丸扭扭粉◆	632	日式金菇豆乾飯	516	9月22日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9月23日	五 葡汁雞皇飯◆	581	中式粟米肉粒紅米飯(豬)	541	香草免治肉醬(牛)長通粉	560	☆芝士雞菌紅腰豆長通粉◆	571	9月23日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9月26日	一 意式雜豆肉醬(牛)飯	582	☆粟米白汁魚柳糙米飯◆△	586	韓式芝麻雞中翼烏冬	615	香芋五彩素菜紅腰豆飯◆	542	9月26日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9月27日	二 ☆冬菇甘筍蒸雞球飯	554	黑椒洋蔥牛肉紅米飯(微辣)	519	芝士汁吞拿魚肉碎(豬)長通粉◆	589	咖喱薯仔粒雞心豆飯◆	571	9月27日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9月28日	三 ☆番茄洋蔥肉碎(豬)飯	631	和風汁魚柳粟米飯△	580	香蔥去皮雞扒包+餃子+粟米粒	491	芙蓉雞菌有機豆腐飯△	518	9月28日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9月29日	四 京都肉片飯(豬)	539	越式香蔥雞球甘筍飯	563	茄茸雞肉醬(牛)螺絲粉	560	☆羅漢齋腐竹配上海菜飯	524	9月29日	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9月30日	五 福建錦繡燴雞球飯	558	☆西式甜洋蔥牛肉燕麥飯	520	日式咖喱豬柳意粉◆△	542	節瓜粉絲冬菇腐竹飯	523	9月30日	<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, D餐含有豆類及菇類, 汁醬中、麵包及意式麵類  
含有麩質的穀類 ☆營養師推介, 專頁附營養分析, 所有含奶類汁醬均為低脂成份, 餐款不含椰汁、椰奶、椰漿、花生、蠶豆成份。

學生姓名: .. 班別: .. 學生編號 : 16329837

訂購午膳飯盒日數: 21 日

退餐日數: 0 日

\$20 X (21-0) 日

總金額: HK\$420

- ★ 訂購方法:
- 繳費靈: 2016年10月份開始正式啟用, 個人繳費靈編號將於10月份餐單提供。
  - 支票: 抬頭請寫「丹尼食品有限公司」或「Danny Catering Service Ltd」  
(※開票日期請填上餐單截止日期之前日子, 否則視作期票處理並恕不接受。)
  - 櫃員機過數: 中國銀行戶口: 012-392-0-000646-2; 匯豐銀行戶口: 126-833532-838  
創興銀行戶口: 275-20-608374-0;  
(請交回收據)(不接受以現金到銀行櫃台繳費)
  - 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)
- ★ 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。
- ★ 如因病退餐, 請家長於早上8:00-9:30 前致電本公司 27598251 取消該天已預訂之午膳。
- ★ 9月退餐費將於11月退回。

- ★ 欲訂購午膳, 必須將餐單連同支票/ 付款正本收據交回交回小食部, 截止日期: 2016年8月26日。
- ★ 遲交餐單, 請於訂餐生效日期首兩個工作天從後備飯箱領取餐盒。
- ★ 如無清楚填寫餐款, 該日之餐款將以 A 餐代替。
- ★ 付款均不設找贖, 不接受現金。
- ★ 家長電話(必須填寫): \_\_\_\_\_

付款方法(請填滿)

支票  ATM轉帳

銀行名稱: \_\_\_\_\_

支票號碼: \_\_\_\_\_

OK便利店/ 華潤

繳費日期: \_\_\_\_\_

付款編號: \_\_\_\_\_

繳付金額: \_\_\_\_\_

