### 健康飲食在校園

午膳安排





### 午膳及午息時間

下午12:20至1:15



### 午膳安排

午膳模式:

- ▶ 自備午膳
- > 家長送飯
- > 訂購午膳商飯盒



### 自備午膳

同學於早上帶備保溫飯壺回校,存放於課室內於課室內於時取出進食。



#### 注意事項

- ◆校方不會安排同學翻熱飯盒,故家長須留意飯壺的保溫時間, 以免擺放時間過長而令食物變冷或變壞。
- ◆家長宜選購大小適中的保溫飯壺,以減輕書包的重量。
- ◆同學能獨自打開飯壺進食。如未能打開,可先取供應商提供的/ 午餐,第二天午膳時付款。

不宜讓子女攜帶熱湯或熱粥,避免因打翻而燙傷。不宜使用玻璃保溫飯壺



## 家長送飯

論請家長於上午11:30至12:00期間送飯到校, 以免影響學生正常的午膳時間。如逾時, 午餐會存放於詢問處,學生要自行取回。



#### 注意事項



- ○請家長將寫上<u>學生姓名和班別</u>之飯壺或餐盒放入 指定班別的膠箱內,本校稍後會把飯箱送到各班 課室。
- 豐避免為子女送上「高糖、高脂及高鹽」的加工食品及飲品。



### 訂購午膳商飯盒

- ◎ 學生的午膳由「美利飲食有限公司」提供。
- ② 訂購的手續及繳費的方法詳列於訂購表格內。本校於每月的中旬派發訂餐表, 一星期內午膳商收回,逾時不作辦理。
- ② 每人派發一張訂餐卡,每天都要帶上學。



#### 餐單樣本



星期

五

1/4

五

14/06 三

24

五

市: 每次港幣4元

日期

02/06

05/06

06/06

07/06

08/06

09/06

12/06

13/06

15/06

16/06

19/06

20/06

屯門官立小學 2023年6月份餐單

一大大ハハ

南瓜蘑菇燴雞球飯@(661)

日式鰻魚汁魚柳飯\*(649)

雜菜燴免治牛肉飯(605)

低脂芝士汁豬扒飯^(661)

白汁蘑菇豬扒飯^@(680)

洋蔥薯仔燴牛肉飯(615)

鮮茄雞粒飯(630)

香橙汁豬扒飯(660)

香草汁豬扒飯(601)

粟米汁雞扒飯^(674)

鮮茄免治牛肉飯(667)

粟米焓雞粒飯(666)

香橙汁豬扒飯(660)

繳費藥學生編號:14

本月餐費: HK\$27.00 X 20天 = 540.00 月份银餐天數:0天

退款(包括多付款項): HK\$0.00

B餐

海皇蘆筍蒸蛋粟米飯(601)

薯仔免治牛肉糖米飯(676)

雙菇燴免治牛甘筍飯@(542)

雲耳蒸雞粒南瓜飯@(625)

羅宋燴免治牛粟米飯(627)

香草蕃茄牛肉南瓜飯(650)

冬菇炆牛肉片紅米飯@(615)

甘筍蒸雞粒南瓜飯(660)

金菇牛肉燕麥飯@(627)

雜錦香菌蒸肉餅紅米飯@(657)

粉絲(豬)肉碎蒸蛋甘筍飯(615)

鲜菇蒸肉片粟米飯@(658)

菠蘿雞球紅米飯(667)

收集餐單日期:5月15日或前交回

羅漢豬肉片撈麵(675)

椰菜牛肉撈鳥冬(610)

廈門雞絲撈米粉(663)

野菜雞絲撈伊麵&(607)

冬菇牛肉撈上海麵@(650)

洋蔥豚肉(豬)撈鳥冬(615)

西芹(豬)肉絲撈意粉(657)

草菇牛肉絲撈伊麵@(685)

雜菜雞絲撈上海麵(600)

野菜雞絲撈麵(607)

生炒雞絲撈米粉(627)

廈門豬肉絲撈麵(640)

雞絲撈意粉(642)

屯門官立小學 2023年6月份餐單

應付餐費:HK\$540.00

HK\$540.00 ) 系統編號: 14

6

本月應付餐費

(已扣除退款項目)

D餐

低脂芝土汁燴牛蒡扒飯^(585)

雲耳眉豆素菜飯@(580)

南瓜雜菜眉豆飯(587)

節瓜粉絲黃豆飯(580)

茄汁豆燴雜菜飯(577)

素八珍炆雞心豆飯(514)

香草紅腰豆燴素菜飯(547)

瓜粒上素炆雞心豆飯(612)

鮮菌素菜坟眉豆飯@(580)

香草鮮茄燴紅腰豆飯(580)

瓜粒粉絲炆黃豆飯(615)

鲜茄南瓜雞心豆飯(557)

雙色豆(黃豆眉豆)素菜飯(620)

統編號: 14

此部份需交 回美利飲食 有限公司

本月訂購 本月不訂購

**建緣小心勢下,此部份交回美利飲食有限公** 

家長簽署聯絡電話

繳費鹽付款日期:

交易號碼:

日期 В C D A 02/06 05/06 06/06 07/06 08/06 09/06 12/06 13/06 14/06 15/06 16/06 19/06 20/06 21/06 23/06 26/06 27/06 28/06 29/06 30/06 如需收據,請填滿右方空格 

職員專用: 🗆 🗆 🗆 🗆 🗆 🗆 🗆

21/06	=	粟米汁魚柳飯*(630)	四斤雲具雞柳燕麥取(557)	省姑午內捞木粉((612)	隊呈系二絲眉豆取(614)
23/06	五	蘑菇汁燴牛肉飯@(604)	香菇蒸(豬)肉片粟米飯@(653)	蒜香雞絲撈上海麵(531)	羅宋燴紅腰豆飯(574)
26/06	2000	粟米汁豬扒飯^(688)	野菜粒燴牛肉醬糙米飯(602)	鮮菇雞絲撈伊麵@&(719)	羅漢上素燴眉豆飯(581)
27/06	=	低脂芝士汁雞球飯^(620)	粉絲豬肉鬆蒸蛋南瓜飯(561)	時菜牛肉撈意粉(625)	茄子素菜黃豆飯(557)
28/06	Ξ	雜菜汁豬扒飯(616)	京都牛肉甘筍飯(625)	洋蔥雞絲撈上海麵(670)	鮮茄燴牛蒡扒飯(547)
29/06	рц	羅宋燴免治牛肉飯(633)	蟲草花蒸雞球糙米飯(650)	甘筍豬肉絲撈烏冬(615)	鮮菌燴素雞飯@(547)
30/06	五	甘筍汁雞扒飯(580)	鮮茄(豬)肉粒粟米飯(590)	蒜香牛肉絲撈麵(657)	鮮菇雞心豆雜菜飯@(587)
1.同學報	需全月 黑色原		月/万尺/1730年,邓州(2524) 7 25 6 11/4	詢請致電: 3526 67 則作"A"餐論,恕不另行通知。	少 以 思 、
請在	<b>女集餐</b>	單日期前,於餐單右邊部份釘」	人數收據正本交回班主任。	**** A	
本公司	可所有	餐款均不含蠶豆成份,#號代	表此餐款含有花生,@號代表此名	餐款含有姑賴,你就代表此餐	款含有 <u>奶</u> 類,如问學對此些食物
故愿,	請勿连	擇。!號代表此餐款微辣,請	同學留意小心選擇。*號代表本	公司採用慘質云宵思柳,富品	P 可能仍含有少重思有,請留意 "你不少於
		)為卡路里數量,&號為餐款包	5.用鮮伊麵,絶不使用油炸伊麵。	僅供參考。(所有餐款均有1	<b>共應不少於一切疏采)</b>
.付款		)			ter ann a tree transport of the design of the same of the
() Circl				可右邊部份)到便利店以現金	繳費,將收據正本釘在餐單右邊
份一	併交回	]。(便利店職員會將收據及餐	単交回顧客)		

B) 繳費鑑付款·付款電話18033。本公司商戶編號 9367,請使用美利提供7位數字繳費靈學生編號,繳費靈學生編號印於個人餐單學生姓名下方。如使用繳費靈繳費,請於餐單右邊部份填上適當資料以便查閱。(家長如首次使用繳費靈繳交餐費,請先致電18013登記個人餐

單提供之7位數字繳費靈學生編號) C)銀行付款-中國銀行入數/轉賬 - 賬戶號碼 064 794 000 19128 賬戶名稱:美利飲食有限公司/Murray

6. 若未能享用該月午膳,並要求退回全月餐費,需扣回行政費: 7-11、繳費靈: 每次港幣3元。 Circle K、華潤 Vango便利店或華潤萬家超

Food & Beverage Limited。 連同銀行收據釘在餐單右邊部份一併交回,收據背面請寫下學生姓名、班別。 退餐手續,如因病或身體不適缺席需退餐,可於當天早上 9:30前致電美利 3526 0411 安排退餐,逾時無效。

## 有何準備?

物資準備

每天須帶備餐具、餐墊或墊枱毛巾、手帕、口罩 、口罩套和消毒洗手液(如有)



#### 暑假其他準備工作

學習執拾及清洗餐具●學習獨自進食



# 謝謝!

