

鄉師自然學校

各位家長：

大家好！

新學期快到了！我特別為同學們準備了一個健康又美味餐單以供參考。

餐單會因應本地有機農夫收成以作出修改。我們會盡量採用有機產品，以保障同學們健康成長。

一齊溶入我們愛的祝福吧！



生機飲食導師
八爪魚

九月份午膳餐單

飲料	餐湯	沙律	主菜	主糧
蔬果汁	淮山湯	十全沙律	清燜眉豆	糙米飯
精力湯	味噌湯	涼拌時菜	雪花豆餅	雜穀飯
糙米奶	雜菜湯	大豆沙律	芝麻茄子	小米飯
豆米奶	夏日凍湯	味噌西芹	豆腐三文治	全麥意粉
牛蒡甜汁	大豆清湯	梅乾蓮藕段	香草黑豆芹菜	印度薄餅
堅果絲瓜奶	番薯粟米湯	三色紫菜卷	小米拌三角豆	中東飽
紫蘇紅蘿蔔汁	香草青豆湯	豆腐柿子海藻	紅菜頭粟米蜜糖豆	雜穀麵
松子燕麥薏仁奶	紅蘿蔔忌廉湯	淮山納豆蘋果	牛油果紅腰豆薯粒	螺旋藻麵

小食代替品

可樂→有機鮮果汁	VITA VERDE ORGANIC APPLE JUICE
凍檸檬茶→鮮檸檬+南非純茶	ROOIBOS TEA
奶茶→洋甘菊+豆米奶	Chamomile EDEN ORGANIC
咖啡→蒲公英茶	
牛奶→豆米奶、五穀奶	EDEN ORGANIC、里仁
餅乾→能量e餅、胚芽餅	有機廚坊、里仁
薯片→生果片、果仁麥片	NATURE'S PATH
朱古力→角豆粉	CAROB
公仔麵	慈濟、里仁