



FIT FOR LIFE
Lunch & Catering Services



便利店繳款用
條碼及編號

◎後備餐單◎

電話: 26622202 傳真: 26622623



2023年 9月份餐單	沙田公立學校		如學生對某些食物敏感，請在下方填寫：
學生姓名：	PPS 9289	首次使用繳費靈請先致電“18013”登記賬單，本公司商戶編號“9289”，賬單號碼為左方9位數字的個人餐單編號。 請致電“18033”或互聯網(www.ppskh.com)按指示付款後，記錄6位付款確認號碼在下方付款方式底線上，以便查核。繳費靈查詢熱線 2311-9876。 繳款日期：_____ 繳款編號：_____ 繳款金額：_____	HK\$29/餐 逢星期二附上 水果一次
班別： 中四			9月訂餐共 21 天
個人餐單編號 (繳費靈專用)	VnGO	請於本港任何一間“7-ELEVEN”、“OK 便利店”、“VanGO”或“華潤萬家超市”以現金繳款。繳款時請出示印有條碼之個人餐單。 家長請自行拍攝便利店收據作記錄，並請將收據正本連同餐單一併交回學校。	
家長聯絡電話：			

截止繳交日期：
6月 日(星期)前交回學校

1. 逾期繳交餐單首星期將會被安排“A”餐
2. 必須全月訂購。

應付金額：膳後付款

日期	星期	A 飯餐	B 粉麵餐	C 營養餐	E 素食餐
1/9	五	蕃茄茸燴牛柳粒飯	洋蔥雞肉燴意粉	雞腩菇蒸肉片配糙米飯	雙菇扒豆腐配糙米飯
4/9	一	什菌豬柳飯	茄醬雞肉燴意粉	津菜燴肉餅配粟米飯	什菜蒸蛋配黑椒磨菇干粟米飯(微辣)
5/9	二	西芹雞扒飯	蕃茄豬扒螺絲粉	粟米燴肉粒麥米飯	時菜燴鮮竹腐皮飯
6/9	三	低脂芝士汁雞件飯	粟米牛肉配撈麵	肉碎豆腐燴魚腐配十穀飯	什菜雙菇伊麵配豆干燴時菜
7/9	四	咖喱海鮮飯(微辣)	肉醬豬扒意粉	時瓜香菇肉片飯	雲耳瓜粒扒豆腐配粟米飯
8/9	五	蒜茸牛肉粒飯	什菜豬柳意粉	洋蔥燴雞球配糙米飯	蘿蔔香芹炆豆卷飯
11/9	一	鮮茄魚塊飯	什菌雞肉燴意粉	粟米蒸蛋配豬柳赤米飯	西芹炒雞腩菇燴豆干配赤米飯
12/9	二	薯仔燴豬扒飯	什菜雞球通心粉	時瓜牛肉球配糙米飯	咖喱腰豆茄子薯仔燴意粉(微辣)
13/9	三	紅腰豆雞扒飯	金菇紅蘿蔔炆肉絲配上海麵	薯仔燴雞球配麥米飯	鮮竹豆腐煮娃娃菜配麥米飯
14/9	四	芝麻雞球飯	淡黑椒牛柳粒意粉(微辣)	冬菇粟米肉餅配赤米飯	鮮茄菠蘿炆蛋飯
15/9	五	香草豬柳飯	菠蘿雞丁意粉	咖喱燴牛肉飯	雪耳冬菇燴鮮竹配五穀飯
18/9	一	菠蘿魚柳飯	白菌雞肉燴意粉	肉燥汁肉餅配粟米飯	甘菊粒蒸蛋配香菇時瓜粟米飯
19/9	二	菠蘿洋蔥雞肉飯	葡式豬扒意粉	芋香牛肉粒飯	葡汁什菜腰豆配麥米飯
20/9	三	鮮菌豬柳飯	蘿蔔燴肉片配撈麵	時菜滑雞配糙米飯	什菌燴豆腐配糙米飯
21/9	四	田園咖喱豬柳飯(微辣)	肉醬薯角扭紋通粉	粟米西芹雞絲配十穀飯	香菇粉絲豆干飯
22/9	五	日式芝麻牛肉粒飯	葡汁雞粒意粉	旺菜肉片配赤米飯	薯仔雞心豆燴時蔬飯
25/9	一	蕃茄雞扒飯	粟米磨菇牛肉燴意粉	粉絲蒸蛋配瓜粒燴豬肉球十穀飯	液蘿汁烤腐皮卷十穀飯
26/9	二	時菜肉粒飯	肉醬車厘茄扭紋通粉	木耳燴雞球配麥米飯	鮮竹燴豆干飯
27/9	三	薯仔雞肉飯	津菜牛肉球配上海麵	洋蔥豚肉配赤米飯	玉蘭冬菇燴素豆卷飯
28/9	四	鮮茄豬扒飯	什菜雞扒意粉	冬菇蘿蔔牛肉配糙米飯	磨菇粟米豆腐配意粉
29/9	五	磨菇汁雞扒飯	西芹肉粒意粉	蘿蔔炆魚餅飯	上湯雪耳津白腐皮卷麥米飯

備註：① 所有餐款均不含蠶豆成份 ② 咖喱、黑椒及沙爹汁等都帶微辣成份
③ 芡汁均為自家製造，都不含椰汁、椰醬、忌廉、全脂奶及淡奶
④ 不含油炸食物，全以烤製方式處理 ⑤ 所有午膳飯盒禽肉都為全去皮。
⑥ 本公司所提供都是優質去骨魚柳，但當中仍可能含有少量魚骨，請家長因應學生進食能力，留意選擇。

致歉源食品代號

- 魚類
- 蛋類
- 甲殼類
- 菇類
- 花生
- 牛肉



填寫方法指引↓

本餐單將採用電腦自動掃碼方式輸入資料，請依指引小心填寫，若填寫錯誤，可使用塗改液或塗設帶，把錯誤覆蓋成空白

請用藍色或黑色原子筆填寫滿空格，若用鉛筆填寫，請盡量用深色鉛筆，請勿用紅色筆或螢光筆填寫，請勿重複選擇

A	B	C	E 素食	日期 星期
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	五 1
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	一 4
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	二 5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	三 6
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	四 7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	五 8
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	一 11
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	二 12
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	三 13
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	四 14
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	五 15
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	一 18
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	二 19
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	三 20
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	四 21
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	五 22
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	一 25
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	二 26
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	三 27
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	四 28
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	五 29

請注意：以下種填寫，系統將自動選擇為A餐
1) 填寫選擇多於一項
2) 完全沒有填寫選擇

