

香海正覺蓮社佛教普光學校-宿舍部
2023年11月 宿生膳食餐單

餐膳	類型	一	二	01/11 三	02/11 四	03/11 五	04/11 六	05/11 日
早餐	主食			珍珠雞/蓮蓉包+	生菜肉片湯麵	餐包	娃娃菜雲吞湯米	魚蓉燒賣 + 素餃子
	飲品			燒賣		鮮奶		中茶
	其他			中茶				
午餐	肉類			鮮茄豬柳	柚子蜜雞柳	冬菇馬蹄蒸肉餅	甜咖喱雞柳	金針雲耳蒸雞球
	蔬菜			娃娃菜	菜心	小棠菜	椰菜	西蘭花
	其他							
下午茶						梨	橙	椰汁西米露(少甜)
晚餐	肉類			滷水雞球	紅燒肉	翠玉瓜炒雞柳	南瓜白汁三文魚	粟米洋蔥燴魚柳
	蔬菜			菜心	西蘭花	南瓜	油麥菜	煮甘筍仔
	湯水			蟲草花紅蘿蔔無花果湯		雜菜湯		
	其他							
餐膳	類型	06/11 一	07/11 二	08/11 三	09/11 四	10/11 五	11/11 六	12/11 日
早餐	主食	菜肉餃湯米粉	生煎豬肉包 + 魚蓉燒賣	鮮奶麥皮+餐包	蕃茄肉碎烏冬	吞拿魚三文治	生菜餃子烏冬	叉燒包 + 魚蓉燒賣
	飲品		低糖豆漿			鮮奶		中茶
	其他							
午餐	肉類	鮮茄豬柳	冬菇馬蹄蒸肉餅	柚子蜜雞柳	粟米肉粒	金針雲耳蒸雞球	木耳豆乾雜菌炆肉粒	照燒牛肉
	蔬菜	娃娃菜	菜心	生菜	菜心	娃娃菜	紹菜	菠菜
	其他							
下午茶		橙	香蕉/橙	香蕉/梨	梨	梨	橙	木瓜雪耳糖水
晚餐	肉類	香草三文魚	免治豬肉茄汁豆	豉汁豆卜蒸肉粒	日式甜咖喱雞柳	三色椒炒牛肉	豉油皇雞上腩肉	豉汁豆卜豬柳
	蔬菜	西蘭花	肉碎茄子	菠菜	椰菜花	菜心	菜心	冬瓜
	湯水	竹蔗紅蘿蔔茅根水		白蘿蔔肉片湯		蟲草花紅蘿蔔無花果湯		
	其他							

香海正覺蓮社佛教普光學校-宿舍部
2023年11月 宿生膳食餐單

餐膳	類型	13/11 一 初一	14/11 二	15/11 三	16/11 四	17/11 五	18/11 六	19/11 日
早餐	主食	蓮蓉包 + 香菇素肉燒賣	生菜雞絲湯米粉	肉碎咸麥皮	娃娃菜魚旦米	芝蛋三文治	生菜肉片湯麵	魚蓉燒賣 + 奶黃包
	飲品	中茶		排包		鮮奶		中茶
	其他							
午餐	肉類	薯仔甘筍彩椒	三文魚肉碎炒飯	粟米肉粒	雲耳蒸雞柳	白汁魚柳	茄子肉碎	西檸雞球
	蔬菜	翠玉瓜	椰菜花	菜心	西蘭花	椰菜花	炒南瓜	娃娃菜
	其他							
下午茶		橙	香蕉/ 橙	香蕉/ 梨	梨	梨	橙	腐竹薏米雞蛋
晚餐	肉類	羅漢齋	糖醋肉粒	生日會	豉汁三色椒豬柳	香草三文魚意粉	粟米肉粒	照燒豬柳
	蔬菜	娃娃菜	生菜		菜心	西蘭花	小棠菜	白菜
	湯水	蟲草花紅蘿蔔無花果湯				海底椰蘋果雪梨湯		
	其他							

餐膳	類型	20/11 一	21/11 二	22/11 三	23/11 四	24/11 五	25/11 六	26/11 日
早餐	主食	椰菜肉絲炒麵	叉燒包 + 魚蓉燒賣	芝士蛋三文治	蕃茄肉碎通粉	軟餐包	肉絲炒米	魚蓉燒賣 + 珍珠雞
	飲品		低糖豆漿	鮮奶		鮮奶		中茶
	其他							
午餐	肉類	四季豆雲耳炒豬	冬菇馬蹄蒸肉餅	豉汁豆卜肉粒	紅燒肉	柚子蜜雞柳	沙薑雞柳	洋蔥雞柳
	蔬菜	娃娃菜	菜心	紹菜	小棠菜	菜心	紹菜	菜心
	其他							
下午茶		橙	香蕉/ 橙	香蕉/ 梨	梨	梨	橙	紅豆沙(少甜)
晚餐	肉類	甜咖喱薯仔雞柳	滴水雞柳	豉汁豆卜肉粒	香草三文魚柳	肉碎炒四季豆	咖喱肉粒	茄汁洋蔥豬柳
	蔬菜	南瓜	椰菜花	南瓜	西蘭花	娃娃菜	椰菜	菜心
	湯水	蕃茄薯仔肉粒湯		紅蘿蔔粟米肉片		白蘿蔔肉片湯		
	其他							

香海正覺蓮社佛教普光學校-宿舍部
2023年11月 宿生膳食餐單

餐膳	類型	27/11 十五 一	28/11 二	29/11 三	30/11 四	五	六	
早餐	主食	蓮蓉包 + 香菇素肉燒賣	洋蔥雞絲通粉	鮮奶麥皮 + 餐包	娃娃菜魚旦湯烏冬			
	飲品	中茶						
	其他							
午餐	肉類	蕃茄炒蛋	翠玉瓜炒肉片	豉汁豆卜蒸肉粒	粟米肉粒			
	蔬菜	椰菜	紹菜	娃娃菜	椰菜花			
	其他							
下午茶		橙	香蕉/橙	香蕉/梨	梨			
晚餐	肉類	羅漢齋	三色椒炒雞柳	粟米肉粒	滷水雞球			
	蔬菜	翠玉瓜	菜心	紹菜	菜心			
	湯水	燕草花紅蘿蔔無花果湯		蓮藕眉豆肉片湯				
	其他							

餐膳	類型	一	二	三	四	五	六	日
早餐	主食							
	飲品							
	其他							
午餐	肉類							
	蔬菜							
	其他							
下午茶								
晚餐	肉類							
	蔬菜							
	湯水							
	其他							

備註：

- 餐單或因食材供應而作出更改，而不另作通告。
- 星期一、三會添加紅米；星期二、四會添加糙米；其他日子添加燕麥。

批核者簽署： _____
 草擬者簽署： _____
 修改日期： 25/10/2023