

2025年10月 宿生餐單

餐膳	類型			10月1日 星期三	10月2日 星期四	10月3日 星期五	10月4日 星期六	10月5日 星期日
早餐	主食			吞拿魚三文治	提子包	雜菜肉碎米粉	叉燒包+焗蛋	雜菜肉絲烏冬麵
	飲品			低脂牛奶	肉碎麥皮	檸檬水	低糖豆漿	檸檬水
午餐	肉類			金針雲耳蒸雞	馬蹄蒸肉餅	秋葵粒肉碎	鮮茄魚柳	豉豆角肉碎
	蔬菜			菜心	椰菜花	娃娃菜	椰菜	西蘭花
下午茶				蘋果	哈密瓜	蕃茄仔	香梨	腐竹雞蛋糖水
晚餐	肉類			雜菌肉粒	香草三文魚	茄子牛肉片	紅菜頭粒肉片	粟米雞柳
	蔬菜			西生菜	椰菜	油麥菜	菜心	紹菜
	湯水			冬瓜意米肉粒湯		蘋果海底椰水		

餐膳	類型	10月6日 星期一 十五	10月7日 星期二	10月8日 星期三	10月9日 星期四	10月10日 星期五	10月11日 星期六	10月12日 星期日
早餐	主食	雜菜蛋米粉	菜肉包+腸粉	碎雞蛋三文治	芝士棒棒	蕃茄雞肉通心粉	珍珠雞+豬肉燒賣	雜菜肉碎湯麵
	飲品	檸檬水	低糖豆漿	低脂牛奶	牛奶麥皮	檸檬水	低糖豆漿	檸檬水
午餐	肉類	蕃茄炒蛋	蟲草花雞蒸飯	三色椒肉粒	肉碎蒸水蛋	翠玉瓜雲耳肉片	紅菜頭肉粒	肉碎煮豆腐
	蔬菜	椰菜花	西蘭花	南瓜 (生酮餐:椰菜)	翠玉瓜	節瓜	椰菜花	菠菜
下午茶		香蕉	火龍果	蘋果	西瓜	提子	香梨	乳酪水果杯
晚餐	肉類	雜菌淮山素意粉	粟米魚柳	萵筍牛肉	香草三文魚	甘筍肉碎	豉油王雞中翼	紅腰豆雞柳
	蔬菜	椰菜	菜心	油麥菜	西生菜	娃娃菜	菜心	娃娃菜
	湯水	粟米豆腐湯		青、紅蘿蔔瘦肉湯		竹蔗茅根水		

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。
- 逢星期日糖水均為少甜。
- 當檸檬水為早餐飲品時請用溫開水，一個水壺約加半個檸檬。

批核者簽署： 鄭彥澄
 草擬者簽署： 余明殷
 修改日期： 12/9/2025

餐膳	類型	10月13日 星期一	10月14日 星期二	10月15日 星期三	10月16日 星期四	10月17日 星期五	10月18日 星期六	10月19日 星期日
早餐	主食	蕃茄蛋通心粉	腸粉+叉燒包	火腿蛋三文治	芝麻包	雜菜肉碎麵	菜肉包+魚肉燒賣	雜菜肉絲米粉
	飲品	檸檬水	低糖豆漿	低脂牛奶	肉碎麥皮	檸檬水	低糖豆漿	檸檬水
午餐	肉類	肉碎蒸水蛋	冬菇雲耳肉粒	翠玉瓜雞柳拌飯	薯仔肉粒	馬蹄肉餅蒸飯	冬瓜肉碎	蕃茄雞柳
	蔬菜	菜心	椰菜花	菜心	娃娃菜	西蘭花	紹菜	翠玉瓜
下午茶		香蕉	火龍果	香梨	蘋果	橙	哈密瓜	木瓜雪耳糖水
晚餐	肉類	三絲素米粉	香草三文魚	青瓜牛肉	蒿筍雞柳	蕃茄魚柳	香草雞下脾	豆腐乾肉粒
	蔬菜	椰菜	西蘭花	油麥菜	椰菜	西生菜	菠菜	油麥菜
	湯水	紫菜豆腐湯		冬瓜肉粒湯		雪梨海底椰水		

餐膳	類型	10月20日 星期一	10月21日 星期二 初一	10月22日 星期三	10月23日 星期四	10月24日 星期五	10月25日 星期六	10月26日 星期日
早餐	主食	雜菜通心粉	腸粉+奶皇包	牛油果蛋三文治	芝麻包	雜菜雞肉米粉	珍珠雞+烩蛋	雜菜小雲吞烏冬麵
	飲品	檸檬水	低糖豆漿	低脂牛奶	牛奶麥皮	檸檬水	低糖豆漿	檸檬水
午餐	肉類	三色豆雞柳	粟米芯雜菌炒蛋	青瓜牛肉拌飯	肉碎蒸水蛋	冬菇肉餅蒸飯	台式肉碎	豆角肉片
	蔬菜	椰菜花	菜心	椰菜	南瓜 (生煎餐:椰菜)	椰菜花	菜心	西生菜
下午茶		香蕉	火龍果	蘋果	西瓜	橙	香梨	紅豆沙
晚餐	肉類	冬菇雜菜素麵	腐竹甘菊煮豆腐	冬菇肉粒	蕃茄三文魚	豆角雞柳	沙薑雞翼	雜菌肉粒
	蔬菜	椰菜	娃娃菜	西生菜	菜心	椰菜	西蘭花	菠菜
	湯水	蕃茄薯仔湯		蟲草花甘菊湯		蘋果無花果水		

備註：

1. 餐單或因食材供應而作出更改，而不另作通告。
2. 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。
3. 逢星期日糖水均為少甜。
4. 當檸檬水為早餐飲品時請用溫開水，一個水壺約加半個檸檬。

批核者簽署： 鄺彥澄
 草擬者簽署： 余明殷
 修改日期： 12/9/2025

餐膳	類型	10月27日 星期一	10月28日 星期二	10月29日 星期三	10月30日 星期四	10月31日 星期五	10月26日 星期六	10月27日 星期日
早餐	主食	蕃茄蛋通心粉	腸粉+叉燒包	吞拿魚三文治	芝士棒棒	雜菜肉碎麵	菜肉包+焗蛋	蕃茄肉絲米粉
	飲品	檸檬水	低糖豆漿	低脂牛奶	肉碎麥皮	檸檬水	低糖豆漿	檸檬水
午餐	肉類	鮮淮山肉粒	馬蹄蒸肉餅	三色椒牛肉	蟲草花蒸雞	粟米魚柳	洋葱肉片	紅腰豆肉粒
	蔬菜	西蘭花	菜心	娃娃菜	菜心	翠玉瓜	菜心	椰菜
下午茶		香蕉	火龍果	哈蜜瓜	蘋果	橙	香梨	果皮紅豆沙
晚餐	肉類	三絲素米粉	香草三文魚	青瓜肉片	冬菇蒸肉餅	洋葱肉粒	去皮茄子雞柳	節瓜肉碎
	蔬菜	椰菜	椰菜花	油麥菜	南瓜 (生調餐:椰菜)	椰菜	菠菜	紹菜
	湯水	冬瓜紫菜湯		粉葛赤小豆湯		雪梨甘菊海底椰水		

餐膳	類型	10月28日 星期一	10月29日 星期二	10月30日 星期三	10月31日 星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	主食	雜菜蛋米粉	腸粉+菜肉包	碎蛋三文治	牛油卷			
	飲品	檸檬水	低糖豆漿	低脂牛奶	牛奶麥皮			
午餐	肉類	肉碎炒蛋	金針雲耳蒸雞	馬蹄蒸肉餅	蕃茄蛋煮肉片			
	蔬菜	西蘭花	椰菜花	菜心	椰菜			
下午茶		香蕉	火龍果	西瓜	蘋果			
晚餐	肉類	冬菇雜菜意粉	蕃茄魚柳	豆角肉粒	三色椒牛肉			
	蔬菜	椰菜	翠玉瓜	娃娃菜	油麥菜			
	湯水	粟米豆腐湯		節瓜瘦肉湯				

備註：

1. 餐單或因食材供應而作出更改，而不另作通告。
2. 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。
3. 逢星期日糖水均為少甜。
4. 當檸檬水為早餐飲品時請用溫開水，一個水壺約加半個檸檬。

批核者簽署： 鄭彥澄
 草擬者簽署： 余明殷
 修改日期： 12/9/2025