

2025年 11月 宿生膳食餐單

餐膳	類型	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	11月1日 星期六	11月2日 星期日
早餐	主食						上素鮮竹卷+烩蛋	雜菜肉絲烏冬
	飲品						高鈣低脂奶	檸水
午餐	肉類						洋葱肉碎炒雞蛋	四季豆雞柳
	蔬菜						西蘭花	菜心
下午茶							香梨	腐竹薏米雞蛋糖水
晚餐	肉類						豉油王雞腩	台式肉碎伴飯
	蔬菜						翠玉瓜	椰菜
	湯水							

餐膳	類型	11月3日 星期一	11月4日 星期二 十五	11月5日 星期三	11月6日 星期四	11月7日 星期五	11月8日 星期六	11月9日 星期日
早餐	主食	蕃茄雞蛋麵	奶皇包+腸粉	芝腿治	芝麻包	雜菜雞柳通粉	菜肉包+山竹牛肉	火腿粟米通粉
	飲品	檸水	低糖豆漿	高鈣低脂奶	肉碎麥皮	檸水	低糖豆漿	檸水
午餐	肉類	洋葱雞柳	薯絲炒蛋	冬菇肉餅	蟲草花雲耳蒸雞	肉碎燕蛋	甘筍粒肉碎拌飯	粟米魚柳
	蔬菜	椰菜花	西蘭花	娃娃菜	生菜	紹菜	小棠菜	菠菜
下午茶		香蕉	火龍果	哈密瓜	蘋果	提子	香梨	魚蛋
晚餐	肉類	素三絲蒸米	豆腐雞菌	鮮淮山牛肉片	三色椒三文魚	豆腐肉粒	薯仔洋葱雞翼	去皮茄子牛肉
	蔬菜	椰菜	南瓜 (生晒乾, 椰菜)	油麥菜	西蘭花	菜心	椰菜	菜心
	湯水	蟲草花甘筍腰果湯		番茄薯仔瘦肉湯		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： 10/10/2025

餐膳	類型	11月10日 星期一	11月11日 星期二	11月12日 星期三	11月13日 星期四	11月14日 星期五	11月15日 星期六	11月16日 星期日
早餐	主食	雜菜雞蛋米粉	叉燒包+魚肉燒賣	碎蛋三文治	芝士棒棒	雜菜肉粒麵	珍珠雞+魚肉燒賣	雜菜肉片烏冬
	飲品	檸檬水	低糖豆漿	高鈣低脂奶	牛奶麥皮	檸檬水	高鈣低脂奶	檸檬水
午餐	肉類	冬菇肉粒蒸飯	栗子燴雞	翠肉瓜肉片	肉碎蒸蛋	粟米肉粒	鮮茄洋葱魚柳	四季豆雞柳菜飯
	蔬菜	椰菜花	西蘭花	娃娃菜	生菜	紹菜	西蘭花	菠菜
下午茶		香蕉	火龍果	哈密瓜	蘋果	蕃茄仔	香梨	豆腐花
晚餐	肉類	素三絲意粉	白蘿蔔牛肉	切碎紅腰豆肉粒	香草三文魚碎拌飯	秋葵雞柳粒	去皮茄子肉碎	節瓜肉片
	蔬菜	椰菜	南瓜 (生靚靚椰菜)	油麥菜	西蘭花	菜心	椰菜	菜心
	湯水	粟米蛋湯		本菇雞肉豆腐湯		蘋果雪梨無花果水		

餐膳	類型	11月17日 星期一	11月18日 星期二	11月19日 星期三	11月20日 星期四 初一	11月21日 星期五	11月22日 星期六	11月23日 星期日
早餐	主食	雜菜雞蛋米粉	乾蒸牛肉+腸粉	吞拿魚三文治	提子包	粟米粒火腿通粉	叉燒包+珍珠雞	雜菜肉碎麵
	飲品	檸檬水	低糖豆漿	高鈣低脂奶	牛奶麥皮	檸檬水	高鈣低脂奶	檸檬水
午餐	肉類	洋葱甘筍肉粒	萬筍肉片	馬蹄肉餅蒸飯	番茄炒蛋	金針雲耳蒸雞	粟米魚柳	冬瓜肉片
	蔬菜	椰菜花	西蘭花	娃娃菜	生菜	紹菜	西蘭花	菠菜
下午茶		香蕉	火龍果	哈密瓜	蘋果	提子	香梨	椰汁西米露
晚餐	肉類	素三絲炒麵	甘筍牛肉	三色椒洋葱三文魚	淮山木耳甘筍豆腐	紅菜頭牛肉	香菇去皮茄子雞柳	豉油王雞球
	蔬菜	椰菜	南瓜 (生靚靚椰菜)	油麥菜	西蘭花	菜心	椰菜	菜心
	湯水	合掌瓜花生眉豆湯		赤小豆粉葛豬肉湯		雪梨蘋果雪耳水		

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： 10/10/2025

餐膳	類型	11月24日 星期一	11月25日 星期二	11月26日 星期三	11月27日 星期四	11月28日 星期五	11月29日 星期六	11月30日 星期日
早餐	主食	雜菜雞蛋通粉	叉燒包+腸粉	芝蛋治	牛油卷	雜菜肉絲麵	珍珠雞+馬拉盞	蕃茄小雲吞扁冬
	飲品	檸檬水	低糖豆漿	高鈣低脂奶	肉碎麥皮	檸檬水	高鈣低脂奶	檸檬水
午餐	肉類	蘑菇洋蔥肉片	馬蹄肉餅	紅蔥頭炆雞	節瓜炆肉片	薯仔肉粒	翠玉瓜肉片	粟米魚柳
	蔬菜	椰菜花	西蘭花	娃娃菜	生菜	紹菜	西蘭花	菠菜
下午茶		香蕉	火龍果	哈蜜瓜	蘋果	橙	香梨	乳酪水果杯
晚餐	肉類	日式拌扁冬 (紫菜、雞蛋、黃瓜絲、芝麻醬)	鮮腐竹肉粒	日式牛肉	香煎三文魚	乾蔥牛肉	豉油王雞腩	雜菌肉碎
	蔬菜	椰菜	南瓜 (生曬菜、椰菜)	油麥菜	西蘭花	菜心	椰菜	菜心
	湯水	蓮藕粟米陳皮花生湯		蟲草花腰果豬肉湯		海底椰蘋果雪梨水		

餐膳	類型	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	主食							
	飲品							
午餐	肉類							
	蔬菜							
下午茶								
晚餐	肉類							
	蔬菜							
	湯水							

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： 10/10/2025