

2025年 4 月 宿生膳食餐單

餐膳	類型	星期一	4月1日 星期二	4月2日 星期三	4月3日 星期四	4月4日 星期五 學校假期	4月5日 星期六	4月6日 星期日
早餐	主食		菜肉包+腸粉	芝士雞蛋三文治	牛油卷	雜菜肉碎通粉	珍珠雞+焗蛋	雜菜肉絲米粉
	飲品		低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	高鈣低脂牛奶	肉碎麥皮	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	檸檬水
午餐	肉類		乾蔥炆雞球	蕃茄洋葱肉片	甘筍雞肉	肉粒豆腐	粟米魚柳	鮮茄肉碎雞蛋
	蔬菜		娃娃菜	椰菜花 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	白豆角	娃娃菜	椰菜	菜心
下午茶			火龍果	香蕉	蘋果	橙	香梨	腐竹薏米雞蛋糖水 (痛風餐不提供糖水)
晚餐	肉類		香草三文魚意粉	去皮茄子肉碎	冬菇肉片 (痛風餐:洋葱肉片)	金針雲耳蒸雞 (痛風餐:金針蒸雞)	豉油王雞球	粟米肉粒
	蔬菜		西蘭花	油麥菜	南瓜 (生酮餐:椰菜)	西生菜	菠菜 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	紹菜
	湯水			靚紅蘿蔔瘦肉湯 (痛風餐不提供湯水)		蘋果無花果水		

餐膳	類型	4月7日 星期一	4月8日 星期二	4月9日 星期三	4月10日 星期四	4月11日 星期五	4月12日 星期六 十五	4月13日 星期日
早餐	主食	蕃茄肉碎通粉	叉燒包+蝦米腸	吞拿魚三文治 (痛風餐:雞蛋三文治)	提子包	雜菜雞肉麵	奶皇包+馬拉盞	雜菜肉絲米粉
	飲品	檸檬水	高鈣低脂牛奶	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	牛奶麥皮	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	檸檬水
午餐	肉類	蘑菇肉碎炒蛋 (痛風餐:肉碎炒蛋)	翠玉瓜炒肉片	肉碎蒸蛋	蕃仔肉粒	蠔皇花蒸雞	豆角炒蛋	滷水雞翼
	蔬菜	西蘭花	娃娃菜	椰菜花 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	椰菜	白豆角	椰菜	菜心
下午茶		香蕉	火龍果	藍莓	蘋果	橙	香梨	椰汁西米露 (痛風餐不提供糖水)
晚餐	肉類	雜菌炆豬肉片 (痛風餐:洋葱炆豬肉片)	三色椒牛肉	粟米肉粒	蕃茄三文魚烏冬	台式肉碎 (痛風餐:如有菇 - 改為炒肉碎)	甘筍粒豆腐雜菌	四季豆炒肉鬆
	蔬菜	菜心	南瓜 (生酮餐:椰菜)	油麥菜	西生菜	娃娃菜	菠菜 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	紹菜
	湯水	栗子腰果瘦肉湯 (痛風餐不提供湯水)		眉豆花生蓮藕豬肉湯 (痛風餐不提供湯水)		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： 23/3/2025

餐膳	類型	4月14日 星期一	4月15日 星期二	4月16日 星期三	4月17日 星期四 學校假期	4月18日 星期五 學校假期	4月19日 星期六 學校假期	4月20日 星期日 學校假期
早餐	主食	蕃茄肉碎烏冬	叉燒包+腸粉	腿蛋治	芝士棒棒	雜菜肉片麵	珍珠雞+乾蒸牛肉	生菜肉絲米粉
	飲品	檸檬水	高鈣低脂牛奶	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	肉碎麥皮	檸檬水	高鈣低脂奶	檸檬水
午餐	肉類	三色椒雞柳	粟米魚柳	蕃茄肉碎雞蛋	肉碎蒸蛋	翠玉瓜炒肉片	粟米肉粒	薯仔肉片
	蔬菜	西蘭花	娃娃菜	椰菜花 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	紹菜	白豆角	菜心	南瓜 (生酮餐:椰菜)
下午茶		香蕉	火龍果	哈密瓜	蘋果	橙	香梨	木瓜雪耳糖水 (痛風餐不提供糖水)
晚餐	肉類	去皮茄子牛肉	薯仔肉粒	洋蔥炒豬肉片	香草三文魚	栗子炆雞肉	台式肉碎 (痛風餐:如有話, 改為炒肉碎)	蟲草花蒸雞
	蔬菜	菜心	南瓜 (生酮餐:椰菜)	油麥菜	椰菜	西生菜	菠菜 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	西蘭花
	湯水	蟲草花腰果豬肉湯 (痛風餐不提供湯水)		佛手瓜鳳豆花生豬肉湯 (痛風餐不提供湯水)		雪梨薏米水		

餐膳	類型	4月21日 星期一 學校假期	4月22日 星期二 學校假期	4月23日 星期三 學校假期	4月24日 星期四 學校假期	4月25日 學校假期	4月26日 星期六 學校假期	4月27日 星期日 學校假期
早餐	主食	蕃茄肉碎通粉	菜肉包+腸粉	牛油果碎蛋三文治	牛油卷	雜菜雞肉麵	珍珠雞+山竹牛肉	蕃茄肉片米粉
	飲品	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	高鈣低脂牛奶	牛奶麥皮	檸檬水	高鈣低脂奶	柚子蜜
午餐	肉類	栗子炆雞	翠肉瓜木耳肉碎 (痛風餐:翠肉瓜肉碎)	三色椒雞柳	蟲草花蒸雞	粟米肉粒	洋蔥炒牛肉	肉碎豆腐
	蔬菜	椰菜花 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	娃娃菜	菜心	白豆角	椰菜	西蘭花	娃娃菜
下午茶		香蕉	火龍果	藍莓	蘋果	橙	香梨	陳皮紅豆沙 (痛風餐不提供糖水)
晚餐	肉類	雜菌肉粒 (痛風餐:洋蔥肉粒)	四季豆雞柳	馬蹄蒸肉餅	蕃茄肉片雞蛋	香草三文魚意粉	豉油皇雞下脾	南瓜雞球 (生酮餐:雞球)
	蔬菜	翠玉瓜	西蘭花	油麥菜	菠菜 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	西生菜	翠玉瓜	菜心
	湯水	蕃茄薯仔豬肉湯 (痛風餐不提供湯水)		青紅蘿蔔瘦肉湯 (痛風餐不提供湯水)		海底椰無花果甘筍水		

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: 鄺彥澄

草擬者簽署: 余明殷

修改日期: 23/3/2025

餐膳	類型	4月28日 星期一 初一	4月29日 星期二	4月30日 星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	主食	蕃茄雞蛋通粉	叉燒包+腸粉	芝士雞蛋三文治				
	飲品	檸水	低糖豆漿 (痛風餐:檸水)	高鈣低脂牛奶				
午餐	肉類	薯仔炒蛋	木耳雞柳 (痛風餐:雞柳)	三色椒炒肉片				
	蔬菜	西蘭花	娃娃菜	椰菜花 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)				
下午茶		香蕉	火龍果	藍莓				
晚餐	肉類	素三絲炒米	香草三文魚	粟米肉粒				
	蔬菜	椰菜	西生菜	南瓜 (生酮餐:菜心)				
	湯水	栗子腰果蠔草花甘筍素湯 (痛風餐不提供湯水)		粉葛赤小豆瘦肉湯 (痛風餐不提供湯水)				

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： 23/3/2025