

2025年7月 宿生餐單

餐膳	類型	星期一	7月1日 星期二 學校假期	7月2日 星期三	7月3日 星期四	7月4日 星期五	7月5日 星期六	7月6日 星期日
早餐	主食		腸粉+叉燒包	吞拿魚三文治(半份)	蕃茄肉片烏冬	雜菜肉碎米粉	珍珠雞+焗蛋	雜菜餃子通粉
	飲品		低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	牛奶麥皮	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	檸檬水
午餐	肉類		馬蹄肉餅	蟲草花雲耳雞柳 (痛風餐:蟲草花雞柳)	薯仔肉餅	翠玉瓜炒魚柳	豉油王雞脾	台式肉碎
	蔬菜		椰菜	生菜	椰菜花 (痛風餐:戒筍菜/椰菜花)	娃娃菜	西蘭花	菜心
下午茶			火龍果	西瓜	蘋果	橙	梨	木瓜雪耳糖水 (痛風餐不提供糖水)
晚餐	肉類		洋蔥三文魚烏冬	冬菇肉粒 (痛風餐:洋蔥肉粒)	三色椒牛肉	去皮茄子雞柳	蕃茄肉碎雞蛋	四季豆雞柳
	蔬菜		西蘭花	南瓜 (生酮餐:椰菜)	油麥菜	白豆角	翠肉瓜	椰菜
	湯水			花生眉豆素湯 (痛風餐不提供湯水)		海底椰蘋果雪梨水		
餐膳	類型	7月7日 星期一	7月8日 星期二	7月9日 星期三 十五	7月10日 星期四	7月11日 星期五	7月12日 星期六	7月13日 星期日
早餐	主食	雜菜肉碎米粉	腸粉+乾蒸牛肉	碎蛋三文治(半份)	雜菜雞肉米線	雜菜肉絲米粉	奶黃包+山竹牛肉	蕃茄肉片烏冬
	飲品	檸檬水	高鈣低脂牛奶	肉碎麥皮	檸檬水	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	檸檬水
午餐	肉類	洋蔥雞柳	什菌肉粒 (痛風餐:洋蔥肉粒)	蕃茄炒蛋	雞蛋絲肉碎拌飯	粟米雞球	冬菇蒸肉餅 (痛風餐:馬蹄蒸肉餅)	沙薑雞
	蔬菜	椰菜花 (痛風餐:戒筍菜/椰菜花)	娃娃菜	生菜	椰菜	西蘭花	紹菜	菜心
下午茶		香蕉	火龍果	哈密瓜	蘋果	橙	梨	腐竹薏米雞蛋糖水 (痛風餐不提供糖水)
晚餐	肉類	鮮淮山肉片	三色椒三文魚意粉	薯仔枝竹雞菌素雞 (痛風餐:薯仔枝竹素雞)	蟲草雲耳蒸雞 (痛風餐:蟲草花蒸雞)	切碎紅腰豆肉粒	三色椒炒牛肉	去皮茄子豬柳
	蔬菜	菜心	西蘭花	南瓜 (生酮餐:椰菜)	油麥菜	白豆角	翠肉瓜	椰菜
	湯水	蕃茄薯仔瘦肉湯 (痛風餐不提供湯水)		栗子腰果蟲草花素湯 (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： 鄺彥澄
 草擬者簽署： 余明殷
 修改日期： 26/5/2025

餐膳	類型	7月14日 星期一	7月15日 星期二	7月16日 星期三	7月17日 星期四	7月18日 星期五	7月19日 星期六	7月20日 星期日
早餐	主食	雜菜火腿湯麵	菜肉包+腸粉	芝腿治(半份)	雜菜餃子米粉	蕃茄肉碎通粉	叉燒包+乾蒸牛肉	雜菜雞肉面
	飲品	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	牛奶麥皮	檸檬水	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	檸檬水
午餐	肉類	粟米肉粒	栗子炆雞	豆角肉碎炒蛋	蟲草花蒸雞	粟米魚柳	去皮茄子牛肉	三色椒肉片
	蔬菜	椰菜花 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	娃娃菜	西生菜	椰菜	紹菜	西蘭花	菜心
下午茶		香蕉	火龍果	西瓜	蘋果	橙	梨	香草綠豆沙 (痛風餐不提供糖水)
晚餐	肉類	蕃茄肉片雞蛋	三絲炒米	香草三文魚	白蘿蔔炆肉片	三色豆肉粒	薯仔雞翼	雜菌肉碎 (痛風餐:洋蔥肉碎)
	蔬菜	菜心	椰菜	西蘭花	油麥菜	白豆角	翠玉瓜	節瓜
	湯水	冬瓜冬菇瘦肉湯 (痛風餐不提供湯水)		栗子腰果花生瘦肉湯 (痛風餐不提供湯水)		蘋果雪梨水		

餐膳	類型	7月21日 星期一	7月22日 星期二	7月23日 星期三	7月24日 星期四	7月25日 星期五 初一	7月26日 星期六	7月27日 星期日
早餐	主食	蕃茄肉絲米粉	叉燒包+腸粉	芝蛋治(半份)	蕃茄肉片全蛋麵	雜菜雞蛋通粉	珍珠雞+馬拉盞	雞蛋肉碎烏冬
	飲品	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	肉碎麥皮	檸檬水	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	檸檬水
午餐	肉類	洋蔥肉粒	蕃茄肉碎雞蛋	金針雲耳蒸雞 (痛風餐:金針蒸雞)	冬菇肉粒 (痛風餐:洋蔥肉粒)	薯仔炒蛋	三色椒雞柳	粟米魚柳
	蔬菜	椰菜花 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	娃娃菜	生菜	椰菜	西蘭花	娃娃菜	菜心
下午茶		香蕉	火龍果	哈蜜瓜	蘋果	橙	梨	豆腐花 (痛風餐不提供甜品)
晚餐	肉類	節瓜雞球	三文魚意粉	翠玉瓜肉片	沙薑雞	素三絲炒米	台式肉碎	豉油王雞球
	蔬菜	菜心	節瓜	南瓜 (生酮餐:椰菜)	油麥菜	白豆角	翠肉瓜	椰菜
	湯水	腰果蟲草花豬肉湯 (痛風餐不提供湯水)		赤小豆粉葛豬肉湯 (痛風餐不提供湯水)		雪梨薏米水		

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： 26/5/2025

餐膳	類型	7月28日 星期一	7月29日 星期二	7月30日 星期三	7月31日 星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	主食	雜菜肉絲湯米	菜肉包+腸粉	腿蛋治(半份)	蕃茄雞肉烏冬			
	飲品	檸水	低糖豆漿 (痛風餐:檸水)	牛奶麥皮	檸水			
午餐	肉類	薯仔肉粒	栗子炆雞	翠玉瓜雞球	薯仔肉粒			
	蔬菜	椰菜花	娃娃菜	生菜	椰菜			
下午茶		香蕉	火龍果	藍莓	蘋果			
晚餐	肉類	洋蔥牛肉	三絲炒米	香草三文魚	洋蔥肉碎			
	蔬菜	菜心	椰菜	南瓜 (生酮餐:椰菜)	油麥菜			
	湯水	冬瓜薏米豬肉湯 (痛風餐不提供湯水)		佛手瓜眉豆花生豬肉湯 (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： 26/5/2025