

2025年 8月

宿生膳食餐單

餐膳	類型	星期一	星期二	星期三	星期四	8月1日 星期五	8月2日 星期六	8月3日 星期日
早餐	主食					雜菜肉碎麵	珍珠雞+烩蛋	粟米粒肉絲通粉
	飲品					檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	檸檬水
午餐	肉類					肉粒豆腐	粟米魚柳	鮮茄肉碎雞蛋
	蔬菜					娃娃菜	椰菜	菜心
下午茶						橙	梨	腐竹薏米雞蛋糖水 (痛風餐不提供糖水)
晚餐	肉類					金針雲耳蒸雞 (痛風餐:金針蒸雞)	豉油王雞球	薯仔甘筍粒肉片
	蔬菜					菜心	西蘭花	紹菜
	湯水					蘋果無花果水		

餐膳	類型	8月4日 星期一	8月5日 星期二	8月6日 星期三	8月7日 星期四	8月8日 星期五(十五)	8月9日 星期六	8月10日 星期日
早餐	主食	蕃茄肉碎麵	叉燒包+白腸粉	吞拿魚三文治(半份)	雜菜雞肉米粉	雜菜雞蛋烏冬	珍珠雞+魚蓉燒賣	雜菜肉絲米粉
	飲品	檸檬水	高鈣低脂牛奶	牛奶麥皮	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	檸檬水	牛奶	檸檬水
午餐	肉類	洋蔥冬菇肉片 (痛風餐:洋蔥肉片)	翠肉瓜雞肉拌飯	肉碎蒸蛋	蟲草花蒸肉片	豆角粒炒蛋	台式肉碎伴飯	蕃茄魚柳
	蔬菜	椰菜花 (痛風餐:戒菸菜/椰菜花)	椰菜	西蘭花	菜心	椰菜	油麥菜	菜心
下午茶		香蕉	火龍果	西瓜	蘋果	哈蜜瓜	梨	椰汁西米露 (痛風餐不提供糖水)
晚餐	肉類	沙姜雞	三色椒牛肉	粟米新淮山肉粒	香草三文魚意粉	甘筍豆腐雜菌 (痛風餐:甘筍豆腐素雞)	豉油王雞翼	四季豆炒肉鬆
	蔬菜	油麥菜	南瓜 (生酮餐:椰菜)	椰菜	西生菜	娃娃菜	西蘭花	紹菜
	湯水	蟲草花腰果瘦肉湯 (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：

鄺彥澄

草擬者簽署：

余明殷

修改日期：

7/7/2025

餐膳	類型	8月11日 星期一	8月12日 星期二	8月13日 星期三	8月14日 星期四	8月15日 星期五	8月16日 星期六	8月17日 星期日
早餐	主食	椰菜肉碎通粉	菜肉包+腸粉	芝士火腿治(半份)	雜菜小雲吞麵	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	肉碎麥皮	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	檸檬水	高鈣低脂牛奶	檸檬水
午餐	肉類	三色椒雞柳	薯仔肉粒	蕃茄肉碎雞蛋	雞肉甘筍拌飯	翠肉瓜炒肉片	粟米冬菇肉粒 (痛風餐:粟米肉粒)	白蘿蔔肉片
	蔬菜	西蘭花	娃娃菜	椰菜花 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	椰菜	油麥菜	菜心	南瓜 (生酮餐:椰菜)
下午茶		香蕉	火龍果	哈密瓜	西瓜	橙	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	粟米魚柳	青瓜炒肉片	香草三文魚烏冬	栗子燜雞	台式肉碎	蟲草花蒸雞
	蔬菜	菜心	南瓜 (生酮餐:椰菜)	油麥菜	西蘭花	西生菜	西蘭花	娃娃菜
	湯水	冬瓜薏米豬肉湯 (痛風餐不提供湯水)		佛手瓜花生眉豆豬肉湯 (痛風餐不提供湯水)		雪梨薏米水		

餐膳	類型	8月18日 星期一	8月19日 星期二	8月20日 星期三	8月21日 星期四	8月22日 星期五	8月23日 星期六(初一)	8月24日 星期日
早餐	主食	蕃茄肉碎通粉	糯米卷+腸粉	碎蛋三文治(半份)	蕃茄肉粒通粉	雜菜雞肉麵	奶黃包+馬拉盞	雜菜肉絲烏冬
	飲品	檸檬水	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	洋蔥雞柳	蕃茄肉碎雞蛋	三色椒雞柳	蟲草花蒸豬肉片	甘筍肉粒	薯仔炒蛋	蕃茄魚柳
	蔬菜	椰菜花	娃娃菜	菜心	油麥菜	椰菜	西蘭花	菜心
下午茶		香蕉	火龍果	提子	蘋果	橙	梨	陳皮紅豆沙 (痛風餐不提供糖水)
晚餐	肉類	冬菇蒸肉餅	鮮淮山雞柳	馬蹄炆牛肉	香草三文魚意粉	冬瓜肉碎	素三絲炒米	切碎紅腰豆雞球
	蔬菜	翠玉瓜	西蘭花	油麥菜	西蘭花	西生菜	椰菜	娃娃菜
	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)		海底耶無花果甘筍水		

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： 7/7/2025

餐膳	類型	8月25日 星期一	8月26日 星期二	8月27日 星期三	8月28日 星期四	8月29日 星期五	8月30日 星期六	8月31日 星期日
早餐	主食	雜菜肉碎米粉	叉燒包+腸粉	芝士雞蛋三文治 (半份)	番茄肉碎通粉	粟米粒肉絲麵	珍珠雞+乾蒸牛肉	雜菜肉片米粉
	飲品	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	肉碎麥皮	高鈣低脂牛奶	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	檸檬水
午餐	肉類	三色椒雞柳	蕃茄肉碎雞蛋	三色椒炒肉片	沙薑雞肉	肉粒豆腐	洋蔥魚柳	豆角粒肉碎炒蛋
	蔬菜	椰菜花 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	娃娃菜	西生菜	西蘭花	紹菜	椰菜花 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	油麥菜
下午茶		香蕉	火龍果	西瓜	蘋果	橙	香梨	豆腐花 (痛風餐不提供糖水)
晚餐	肉類	什菌豆腐肉粒 (痛風餐:豆腐肉粒)	香草三文魚烏冬	青瓜煮牛肉	冬菇肉片 (痛風餐:洋蔥肉片)	蟲草花蒸雞	滷水雞脾	去皮茄子炒肉粒
	蔬菜	菜心	椰菜	南瓜 (生酮餐:椰菜)	油麥菜	西生菜	菜心	紹菜
	湯水	栗子腰果豬肉湯 (痛風餐不提供湯水)		赤小豆粉葛瘦肉湯 (痛風餐不提供湯水)		海底椰雪梨水		

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： 鄺彥澄
 草擬者簽署： 余明殷
 修改日期： 7/7/2025