

2026年 7月 宿生膳食餐單

餐膳	類型	星期一	星期二	7月1日 星期三	7月2日 星期四	7月3日 星期五	7月4日 星期六	7月5日 星期日
早餐	主食			芝士蛋三文治	蒜蓉軟香包	雜菜肉絲烏冬 (麵豉湯)	珍珠雞+乾蒸牛肉 +焗雞蛋	蕃茄肉片麵 (蕃茄湯)
	飲品			牛奶	牛奶麥皮	豆漿	牛奶麥皮	牛奶
午餐	肉類			茄子肉片	鮮茄牛肉	洋蔥肉碎炒蛋	冬菇芋頭肉粒拌飯	紅腰豆雞柳
	蔬菜			菜心	西生菜	菜心	小棠菜	小白菜
	水果			蘋果	火龍果	藍莓	雜果	雜果
下午茶			香蕉	哈密瓜	橙	梨	蛋撻	
晚餐	肉類			鷹嘴豆雞粒	翠玉瓜肉粒	粟米魚柳	青瓜肉片	豆角炒肉鬆
	蔬菜			菠菜	椰菜	西蘭花	唐生菜	娃娃菜
	湯水			蟲草花甘筍瘦肉湯		蘋果雪梨水		

餐膳	類型	7月6日 星期一	7月7日 星期二	7月8日 星期三	7月9日 星期四	7月10日 星期五	7月11日 星期六	7月12日 星期日
早餐	主食	雜菜肉碎通粉 (麵豉湯)	叉燒包+白腸粉	芝士火腿治	菠蘿包	粟米肉絲麵 (麵豉湯)	珍珠雞+乾蒸牛肉	蕃茄肉絲米粉 (蕃茄湯)
	飲品	豆漿	牛奶	豆漿	牛奶麥皮	豆漿	牛奶麥皮	豆漿
午餐	肉類	雜菌肉粒	翠玉瓜肉片	豆腐肉碎蒸蛋	三色椒肉片	洋蔥雞蛋肉粒	雜菌豆腐肉粒拌飯	台式肉碎
	蔬菜	西蘭花	西生菜	白菜	油麥菜	生菜	小棠菜	椰菜
	水果	香蕉	哈密瓜	藍莓	火龍果	藍莓	雜果	雜果
下午茶	蘋果	梨	香蕉	哈密瓜	橙	梨	豆腐花	
晚餐	肉類	萵筍炒牛肉	鮮茄三文魚意粉	金針雲耳蒸雞	豆腐粟米肉粒	粟米魚柳	沙薑雞翼	四季豆雞柳
	蔬菜	油麥菜	椰菜花	椰菜	菜心	紹菜	菠菜	菜心
	湯水	冬瓜薏米水		青紅蘿蔔豬肉湯		海底椰蘋果雪梨水		

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. 當標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： 黃穎欣
 日期： 12.6.2026

餐膳	類型	7月13日 星期一	7月14日 星期二 初一	7月15日 星期三	7月16日 星期四	7月17日 星期五	7月18日 星期六	7月19日 星期日
早餐	主食	蕃茄肉片通粉 (蕃茄湯)	奶皇包+白腸粉	粟米蟹柳三文治	鮮奶球	雜菜肉絲麵 (蕃茄湯)	奶皇包+馬拉盞	雜菜肉片米粉 (麵豉湯)
	飲品	牛奶	豆漿	牛奶	牛奶麥皮	豆漿	牛奶麥皮	豆漿
午餐	肉類	薯仔肉粒	雜菌雞蛋豆腐	蟲草花蒸雞	洋葱牛肉	冬菇蒸肉餅	三色豆雞柳	翠玉瓜肉片
	蔬菜	西蘭花	紹菜	菜心	西生菜	西蘭花	小棠菜	椰菜
	水果	香蕉	哈密瓜	火龍果	車厘茄	藍莓	雜果	雜果
下午茶		蘋果	梨	香蕉	哈密瓜	橙	梨	腐竹薏米雞蛋糖水
晚餐	肉類	香草三文魚烏冬	豆角炒蛋	蒜香茄子肉片	三色椒肉片	蕃茄魚柳	青瓜炒牛肉	沙薑蒸雞
	蔬菜	生菜	油麥菜	椰菜花	椰菜	娃娃菜	菠菜	油麥菜
	湯水	竹蔗甘筍茅根水		赤小豆扁豆冬瓜湯		蘋果雪梨水		

餐膳	類型	7月20日 星期一	7月21日 星期二	7月22日 星期三	7月23日 星期四	7月24日 星期五	7月25日 星期六	7月26日 星期日
早餐	主食	雜菜肉絲烏冬 (麵豉湯)	叉燒包+乾蒸牛肉	吞拿魚三文治	提子包	雜菜肉絲麵 (麵豉湯)	魚蓉燒賣+奶黃包	蕃茄肉粒麵 (蕃茄湯)
	飲品	牛奶	豆漿	牛奶	牛奶麥皮	豆漿	牛奶麥皮	豆漿
午餐	肉類	豆腐雞蛋肉粒	冬菇蒸肉餅	四季豆肉碎拌飯	青豆雜菌肉粒	蟲草花雲耳蒸雞	翠玉瓜肉粒拌飯	茄子雞柳
	蔬菜	西蘭花	娃娃菜	菜心	椰菜	西蘭花	小棠菜	菠菜
	水果	香蕉	哈密瓜	火龍果	車厘茄	藍莓	雜果	雜果
下午茶		蘋果	梨	香蕉	哈密瓜	梨	梨	雪糕
晚餐	肉類	鮮茄牛肉	鮮茄三文魚	紅菜頭牛肉	薯仔炒雞柳	粟米魚柳	三絲炒米	白蘿蔔牛肉
	蔬菜	椰菜花	菜心	油麥菜	生菜	紹菜	肉碎粥	西生菜
	湯水	蘋果雪梨水		蕃茄薯仔豬肉湯		竹蔗茅根水		

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. 當標水為早餐飲品時請用溫開水，一個水壺約加半個樽樣。

批核者簽署： 鄺蔭澄
 單擬者簽署： 黃頌收
 日期： 12.6.2026

餐膳	類型	7月27日 星期一	7月28日 星期二	7月29日 星期三	7月30日 星期四	7月31日 星期五	星期六	星期日
			十五					
早餐	主食	雜菜肉粒米粉 (麵鼓湯)	奶皇包+白腸粉	芝士火腿治	熱狗包	雜菜肉絲米粉 (清湯)		
	飲品	牛奶	豆漿	牛奶	牛奶麥皮	牛奶		
午餐	肉類	三色椒肉片	豆腐蒸蛋	金針雲耳蒸豬肉	翠玉瓜雞柳	鮮茄牛肉		
	蔬菜	椰菜	娃娃菜	油麥菜	菜心	椰菜		
	水果	香蕉	哈密瓜	火龍果	車厘茄	藍莓		
下午茶		蘋果	梨	香蕉	哈密瓜	梨		
晚餐	肉類	客家釀豆腐	素三絲炒米	四季豆肉粒	洋蔥魚柳	肉醬意粉		
	蔬菜	生菜	椰菜	油麥菜	紹菜	椰菜花		
	湯水	苦瓜黃豆豬肉湯		節瓜花生眉 豆瘦肉湯				

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							
	水果							
下午茶								
晚餐	肉類							
	蔬菜							
	湯水							

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. 當糖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： 黃顯收
 日期： 12.6.2026