

2026年 1月 宿生膳食餐單

餐膳	類型	星期一	星期二	星期三	1月1日 星期四 學校假期	1月2日 星期五	1月3日 星期六 十五	1月4日 星期日
早餐	主食				雜菜肉片麵 (麵豉湯底)	蕃茄肉粒米粉 (蕃茄湯底)	蒜蓉包	雜菜肉絲 (清湯)
	飲品				檸檬水	檸檬水	牛奶麥皮	檸檬水
午餐	肉類				洋葱炒雞柳	蟲草花雲耳 蒸肉粒	雞蛋洋葱 粟米拌飯	粟米魚柳
	蔬菜				菜心	椰菜	菜心	紹菜
	水果				車厘茄	藍莓	雜果	雜果
下午茶					蘋果	火龍果	梨	腐竹薏米糖水
晚餐	肉類				三色椒炒牛肉	豆角炒肉片	素三絲炒米	翠玉瓜炒雞柳
	蔬菜				紹菜	油麥菜	椰菜	娃娃菜
	湯水					蘋果雪梨水		

餐膳	類型	1月5日 星期一	1月6日 星期二 生日會	1月7日 星期三	1月8日 星期四	1月9日 星期五	1月10日 星期六	1月11日 星期日
早餐	主食	蕃茄雞蛋麵 (蕃茄湯底)	叉燒包+白饅頭	吞拿魚三文治	提子包	雜菜雞肉米粉 (清湯)	點心拼盤+焗蛋	雜菜肉絲烏冬 (雞豉湯底)
	飲品	檸檬水	牛奶	豆漿	牛奶麥皮	檸檬水	牛奶	檸檬水
午餐	肉類	紅腰豆肉粒 菜飯	栗子雞柳拌飯	蟲草花雲耳 蒸肉粒	肉碎蒸蛋	豆角炒雞柳	台式肉碎拌飯	蕃茄魚柳
	蔬菜	菜心	紹菜	西蘭花	菜心	生菜	小棠菜	菜心
	水果	蘋果	梨	火龍果	車厘茄	藍莓	雜果	雜果
下午茶		香蕉	火龍果	哈密瓜	蘋果	西瓜	梨	雜果乳酪杯
晚餐	肉類	日式三絲烏冬	洋葱牛肉	鮮淮山肉粒	香茅三文魚	蘿蔔炒肉片	豉油玉雞翼	豆角炒肉鬆
	蔬菜	椰菜	西生菜	娃娃菜	椰菜	小棠菜	油麥菜	紹菜
	湯水	蟲草花甘菊 蓮藕湯		眉豆花生綠豆 蓮藕雞肉湯		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糖。
 - 當標水為早餐飲品時請用溫開水，一個水壺約加半個檸檬。

批核者簽名： 鄺善澄
 草擬者簽名： 宋明殷
 修改日期： 31.12.2025

餐 膳	類 型	1月12日 星期一	1月13日 星期二	1月14日 星期三	1月15日 星期四	1月16日 星期五	1月17日 星期六	1月18日 星期日
早 餐	主 食	雜菜雞蛋通粉 (清湯)	菜肉包+白腸粉	雞蛋三文治	芝士棒	蕃茄肉粒米粉 (蕃茄湯底)	點心拼盤	雜菜肉絲扁冬 (麵豉湯底)
	飲 品	檸檬水	豆漿	牛奶	肉碎麥皮	檸檬水	豆漿	檸檬水
午 餐	肉 類	三色椒雞柳	薑仔肉粒	蕃茄肉碎雞蛋	冬菇雙耳燕肉粒	洋葱炒肉片	肉碎蒸蛋	白蘿蔔炒肉片
	蔬 菜	娃娃菜	西蘭花	椰菜花	西生菜	椰菜	菜心	南瓜
	水 果	蘋果	梨	火龍果	車厘茄	藍莓	雜果	雜果
下午茶		香蕉	火龍果	哈密瓜	蘋果	橙	梨	腐竹薏米糖水
晚 餐	肉 類	三絲炒米	粟米魚柳	翠玉瓜炒雞柳	洋葱三文魚	栗子炆雞	四季豆雞肉拌飯	清瓜炒牛肉
	蔬 菜	椰菜	菜心	油麥菜	西蘭花	娃娃菜	椰菜花	娃娃菜
	湯 水	冬瓜草菇 麵豉湯		佛手瓜花生 腐豆豬肉湯		無花果甘筍蘋果水		

餐 膳	類 型	1月19日 星期一 初一	1月20日 星期二	1月21日 星期三	1月22日 星期四	1月23日 星期五	1月24日 星期六	1月25日 星期日
早 餐	主 食	雜菜雞蛋米 (清湯)	叉燒包+白腸粉	芝士火腿三文治	蒜蓉包	雜菜玉粒麵 (麵豉湯底)	點心拼盤	蕃茄肉絲扁冬 (蕃茄湯底)
	飲 品	檸檬水	豆漿	牛奶	牛奶麥皮	檸檬水	豆漿	檸檬水
午 餐	肉 類	雞蛋淮山木耳粒拌飯	粟米肉粒	三色椒雞柳	蟲草花燕肉片	秋葵肉碎雞蛋	洋葱魚柳	三色豆肉粒
	蔬 菜	娃娃菜	菜心	椰菜	西生菜	菜心	西蘭花	椰菜
	水 果	蘋果	梨	火龍果	車厘茄	藍莓	雜果	雜果
下午茶		香蕉	火龍果	哈密瓜	蘋果	橙	梨	陳皮紅豆沙
晚 餐	肉 類	素三絲炒麵	翠玉瓜炒肉片	洋葱炒牛肉	香茅三文魚	豆腐粟米肉粒	茄子肉碎拌飯	紅腰豆雞球
	蔬 菜	椰菜	椰菜花	油麥菜	西蘭花	西生菜	小棠菜	娃娃菜
	湯 水	蟲草花腰果 甘菊湯		豆腐本菇 雞肉湯		海底椰無花果 蘋果水		

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。

批准者簽署： 鄺夢迪
 簽署者簽署： 余明熙
 修改日期： 31.12.2025

餐膳	類型	1月26日 星期一	1月27日 星期二	1月28日 星期三	1月29日 星期四	1月30日 星期五	1月31日 星期六	星期日
早餐	主食	粟米粒雞蛋麵 (麵豉湯底)	菜肉包+白腸粉	碎蛋三文治	芝麻包	蕃茄雞蛋通粉 (蕃茄湯底)	點心拼盤	
	飲品	檸檬水	豆漿	牛奶	肉碎麥皮	檸檬水	牛奶	
午餐	肉類	冬瓜肉粒	冬菇蒸肉餅	翠玉瓜炒肉片	紅菜頭肉粒	肉碎豆腐	洋葱肉碎 雞粒拌飯	
	蔬菜	椰菜花	紹菜	椰菜花	西蘭花	紹菜	小棠菜	
	水果	蘋果	梨	火龍果	車厘茄	雜果	雜果	
下午茶		香蕉	火龍果	哈密瓜	蘋果	橙	梨	
晚餐	肉類	三絲蔥粉	蕃茄三文魚	青瓜煮肉碎	冬菇雲耳肉片	蟲草花蒸雞	粟米魚柳	
	蔬菜	菜心	椰菜	菜芯	西生菜	油麥菜	菜芯	
	湯水	蕃茄薯仔 洋葱湯		赤小豆扁豆 粉葛瘦肉湯		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							
	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： 鄭廣澤
草擬者簽署： 余明殷
修改日期： 31.12.2025