

2026年 2月

宿生膳食餐單

餐膳	類型	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	2月1日 星期日
早餐	主食							雜菜雞肉烏冬 (清湯底)
	飲品							牛奶
午餐	肉類							台式肉碎拌飯
	蔬菜							菜心
	水果							橙
下午茶								蕃薯糖水
晚餐	肉類							豆角牛肉
	蔬菜							紹菜
	湯水							

餐膳	類型	2月2日 星期一 十五	2月3日 星期二	2月4日 星期三	2月5日 星期四	2月6日 星期五	2月7日 星期六	2月8日 星期日
早餐	主食	菜肉包+腸粉	雜菜通粉 (麵豉湯底)	吞拿魚三文治	芝士火腿三文治	蕃茄肉碎米粉 (蕃茄湯底)	燒賣2粒+牛肉 球2粒+珍珠雞 半隻	雜菜肉絲通粉 (清湯底)
	飲品	豆漿	牛奶	豆漿	牛奶麥皮	豆漿	牛奶麥皮 (半碗)	豆漿
午餐	肉類	藜麥蒸蛋	青瓜肉碎	粟米豆腐雞粒	翠玉瓜肉碎炒蛋	秋葵肉片	甘筍粒肉碎	粟米雞丁拌飯
	蔬菜	娃娃菜	菜心	油麥菜	椰菜花	菠菜	菜心	秋葵
	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	腐竹意米雞蛋糖水
晚餐	肉類	三絲米粉	香草三文魚	洋蔥三色椒肉片	白蘿蔔牛肉	粟米魚柳	栗子炆雞翼	淮山肉片
	蔬菜	椰菜	椰菜花	西蘭花	菜心	西蘭花	娃娃菜	椰菜花
	湯水	蘋果雪梨水		蟲草花腰果 瘦肉湯		豆乳湯		

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： 21/1/2026

餐膳	類型	2月9日 星期一 生日會	2月10日 星期二	2月11日 星期三	2月12日 星期四	2月13日 星期五	2月14日 星期六 學校假期	2月15日 星期日 學校假期
早餐	主食	雜菜雞蛋通粉 (面豉湯底)	燒賣2粒+牛肉 球2粒+珍珠雞 半隻	雜菜肉絲面 (清湯底)	叉燒包+鮮竹卷	牛油卷	藍莓果醬三文治 +烱蛋	番茄肉碎通粉 (番茄湯底)
	飲品	牛奶	牛奶麥皮 (半碗)	豆漿	牛奶	牛奶麥皮	豆漿	牛奶
午餐	肉類	翠玉瓜肉片	蟲草花蒸雞	冬菇蒸肉餅	薯仔肉碎炒蛋	雜菌牛肉	茄子肉碎拌飯	白蘿蔔肉粒
	蔬菜	椰菜	娃娃菜	椰菜	西生菜	菜心	椰菜	娃娃菜
	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	紅豆沙
晚餐	肉類	蕃茄肉碎炒蛋	西芹甘荀肉片	鷹咀豆雞粒	淮山肉片	洋葱肉碎意粉	蕃茄三文魚	日式雞柳拌烏冬
	蔬菜	菜心	油麥菜	紹菜	娃娃菜	西蘭花	紹菜	椰菜
	湯水	無花果 海底椰湯		花生眉豆 瘦肉湯		赤小豆粉葛湯		

餐膳	類型	2月16日 星期一 學校假期	2月17日 星期二 初一學校假期	2月18日 星期三 學校假期	2月19日 星期四 學校假期	2月20日 星期五 學校假期	2月21日 星期六 學校假期	2月22日 星期日 學校假期
早餐	主食	雜菜雞蛋通粉 (面豉湯底)	賀年糕點+ 上素鮮竹卷	雜菜肉絲面 (清湯底)	碎蛋三文治	芝麻包	雜菜肉絲通粉 (面豉湯底)	蕃茄肉絲烏冬 (蕃茄湯底)
	飲品	牛奶	豆漿	牛奶	豆漿	牛奶麥皮	豆漿	牛奶
午餐	肉類	洋葱牛肉	蕃茄炒蛋	冬菇蒸雞柳	淮山肉粒	三色椒牛肉	青瓜肉片	肉碎蒸蛋
	蔬菜	菜心	娃娃菜	生菜	椰菜	菜心	油麥菜	椰菜
	水果	哈密瓜	雜果	梨	蘋果	哈密瓜	藍莓	雜果
下午茶		蘋果	橙	蘋果	雜果	橙	雜果	八寶粥
晚餐	肉類	自製叉燒+雞脾	三絲炒米粉	去皮茄子牛肉	薯仔雞球	翠肉瓜肉片	滷水雞翼	香煎三文魚
	蔬菜	西蘭花	椰菜	菠菜	西蘭花	椰菜	娃娃菜	菜心
	湯水	蘋果海底椰水		蟲草花甘荀 瘦肉湯		眉豆花生 瘦肉湯		

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. 當樽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： 21/1/2026

餐膳	類型	2月23日 星期一 學校假期	2月24日 星期二 學校假期	2月25日 星期三 學校假期	2月26日 星期四 學校假期	2月27日 星期五	2月28日 星期六	星期日
早餐	主食	叉燒包+白腸粉	雜菜肉絲烏冬 (面豉湯底)	腸粉+菜肉包	蕃茄肉絲面 (蕃茄湯底)	芝士火腿三文治	藍莓果醬三文治+焗蛋	
	飲品	牛奶	豆漿	牛奶	豆漿	牛奶麥皮	豆漿	
午餐	肉類	雞肉拌飯	紅腰豆肉粒	粟米雞球	豆腐肉碎	三色椒牛肉	粟米肉碎拌飯	
	蔬菜	菜心	西蘭花	娃娃菜	椰菜	生菜	菠菜	
	水果	蘋果	雜果	梨	雜果	蘋果	雜果	
下午茶		哈密瓜	香蕉	藍莓	橙	梨	雜果	
晚餐	肉類	肉鬆飯團+玉子燒	燒汁牛肉	雜菌肉碎意粉	洋葱三文魚	揚州炒飯	豆角肉碎	
	蔬菜	日式芝麻醬椰菜	油麥菜	秋葵	紹菜	菜心	椰菜	
	湯水	味噌湯		海底椰瘦肉湯		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：

- 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： 21/1/2026