

		2025年		1月		宿生膳食餐單		
餐膳	類型	星期一	星期二	1月1日 星期三	1月2日 星期四	1月3日 星期五	1月4日 星期六	1月5日 星期日
早餐	主食			碎蛋三文治	提子包	蕃茄肉碎通粉	菜肉包+焗蛋	什菜肉絲米粉
	飲品			低糖豆漿 (痛風餐:可飲一杯, 不可添飲)	牛奶麥皮	檸水	低糖豆漿 (痛風餐:檸水)	高鈣低脂牛奶
	肉類			雲耳蒸鷄	薯仔肉粒	肉碎雞肉拌飯	洋蔥炒牛肉	蕃茄魚柳
午餐	蔬菜			椰菜	生菜	椰菜	椰菜花 痛風餐:戒菠菜/椰菜花	菜心
下午茶				香蕉	蘋果	梨	橙	陳皮紅豆沙 痛風餐不提供此糖水
晚餐	肉類			豆角炒肉片	香草三文魚	翠肉瓜炒肉片	粟米鷄球	冬菇馬蹄肉餅 (痛風餐:馬蹄蒸肉餅)
	蔬菜			菜心	西蘭花	南瓜	油麥菜	娃娃菜
	湯水			赤小豆扁豆粉葛豬肉湯 (痛風餐不提供湯水)		蘋果雪梨水		
餐膳	類型	1月6日 星期一	1月7日 星期二	1月8日 星期三	1月9日 星期四	1月10日 星期五	1月11日 星期六	1月12日 星期日
早餐	主食	椰菜雞肉湯麵	叉燒包+腸粉	吞拿魚三文治 (痛風餐:雞蛋三文治)	芝士棒棒	雜菜豬肉湯烏冬	珍珠雞+山竹牛肉	生菜肉絲通粉
	飲品	檸水	低糖豆漿 (痛風餐:可飲一杯, 不可添飲)	高鈣低脂牛奶	肉碎麥皮	檸水	低糖豆漿 (痛風餐:檸水)	檸水
午餐	肉類	肉碎蒸蛋	虫草花蒸雞	四季豆炒肉片	咖喱薯仔肉粒	洋蔥炒鷄柳	粟米肉粒	三色椒炒牛肉
	蔬菜	娃娃菜	椰菜花 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	生菜	椰菜	南瓜	紹菜	菜心
下午茶		香蕉	火龍果	香蕉	蘋果	梨	橙	豆腐花(少糖) (痛風餐不提供)
晚餐	肉類	木耳雜菌肉粒 (痛風餐:薯仔炒肉粒)	三文魚意粉	京都肉粒	翠肉瓜炒牛肉	蕃茄魚柳	栗子炆鷄中翼	雜菌炒肉碎 (痛風餐:薯仔炒肉碎)
	蔬菜	生菜	油麥菜	西蘭花	菠菜 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	椰菜	南瓜	西蘭花
	湯水	青紅蘿卜瘦肉湯 (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)		竹蔗甘荀茅根水		
備註:						批核者簽署:	鄺彥澄	
1. 餐單或因食材供應而作出更改, 而不另作通告。						草擬者簽署:	余明殷	
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。						修改日期:	2024/12/24	
3. 逢星期日糖水均為少甜。								
4. 當檸水為早餐飲品時請用溫開水,一個水壺約加半個檸檬。								

一、二月份餐單								
餐膳	類型	1月13日 星期一	1月14日 星期二	1月15日 星期三	1月16日 星期四	1月17日 星期五	1月18日 星期六	1月19日 星期日
			十五					
早餐	主食	雜菜肉碎湯米	馬拉盞+腸粉	吞拿魚三文治 (痛風餐:雞蛋三文治)	芝蔴包	雜菜雞粒湯麵	菜肉包+乾蒸牛肉	蕃茄肉碎烏冬
	飲品	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐:可飲一杯,不可添飲)	高鈣低脂牛奶	牛奶麥皮	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐:可飲一杯,不可添飲)	檸檬水
午餐	肉類	冬菇馬蹄肉餅 (痛風餐:馬蹄蒸肉餅)	蕃茄炒蛋	粟米肉粒	金針雲耳蒸鷄	翠肉瓜炒肉片	洋蔥炒鷄柳	肉碎蒸蛋
	蔬菜	菠菜 痛風餐:戒菠菜/椰菜花	椰菜	娃娃菜	生菜	紹菜	椰菜	油麥菜
下午茶		香蕉	火龍果	香蕉	蘋果	梨	橙	椰汁西米露
晚餐	肉類	翠肉瓜炒肉片	薯仔支竹雜菌炒素雞 (痛風餐:薯絲煎蛋)	三色椒炒雞柳	薯仔肉粒	粟米魚柳	咖喱肉粒	四季豆雞柳
	蔬菜	紹菜	菜心	菠菜 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	椰菜花 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	南瓜	白豆角	菜心
	湯水	虫草花腰果甘荀瘦肉湯 (痛風餐不提供湯水)		佛手瓜紅蘿蔔粟米瘦肉湯 (痛風餐不提供湯水)		無花果雪梨水		
三、四月份餐單								
餐膳	類型	1月20日 星期一	1月21日 星期二	1月22日 星期三	1月23日 星期四	1月24日 星期五	1月25日 星期六	1月26日 星期日
早餐	主食	雜菜雞湯麵	叉燒包+腸粉	芝腿治	牛油卷	蕃茄小云吞湯米	珍珠雞+魚肉燒賣	雜菜肉絲通粉
	飲品	檸檬水	高鈣低脂牛奶	低糖豆漿 (痛風餐:可飲一杯,不可添飲)	肉碎麥皮	檸檬水	高鈣低脂牛奶	檸檬水
午餐	肉類	虫草花蒸雞	薯仔肉粒	肉碎拌飯	沙薑鷄柳	三色椒炒牛肉	豆角炒肉片	京都肉粒
	蔬菜	娃娃菜	南瓜	紹菜	椰菜	南瓜	菜心	油麥菜
下午茶		香蕉	火龍果	香蕉	蘋果	梨	橙	陳皮綠豆沙 痛風餐不提供此糖水)
晚餐	肉類	洋葱炒肉粒	蕃茄三文魚烏冬	肉碎炒蛋	粟米魚柳	肉碎蒸蛋	豉油皇雞下脾	三色椒炒雞柳
	蔬菜	生菜	菜心	菠菜 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	菜心	白豆角	西蘭花	椰菜花 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)
	湯水	虫草花腰果栗子瘦肉湯 (痛風餐不提供湯水)		節瓜眉豆花生瘦肉湯 (痛風餐不提供湯水)		蘋果雪梨水		
備註:						批核者簽署:	鄺彥澄	
1. 餐單或因食材供應而作出更改,而不另作通告。						草擬者簽署:	余明殷	
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。						修改日期:	2024/12/24	
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。								

餐膳		1月27日 星期一	1月28日 星期二	1月29日 星期三 正月初一	1月30日 星期四 正月初二	1月31日 星期五 正月初三	星期六	2月2日 星期日
\	類型	椰菜肉絲湯麵	菜肉包+燒賣	一口椰汁年糕	蒸蘿蔔糕	腿蛋通		
	飲品	檸檬水	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐:可飲一杯,不可添飲)	高鈣低脂牛奶	檸檬水		
午餐	肉類	洋葱豬柳	三色椒炒肉片	粟米豆腐雜菌 (痛風餐:粟米豆腐)	薯仔肉粒	粟米魚柳		
	蔬菜	油麥菜	菜心	生菜	南瓜	娃娃菜		
下午茶		香蕉	火龍果	香蕉	蘋果	梨		
晚餐	肉類	三文魚意粉	沙薑雞柳	三絲炒米	豉油皇雞下脾	洋葱炒牛肉		
	蔬菜	生菜	西蘭花	娃娃菜	白豆角	菜心		
	湯水	青紅蘿蔔粟米瘦肉湯 (痛風餐不提供湯水)		蘋果雪梨水		節瓜意米花生瘦肉湯 (痛風餐不提供湯水)		

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: 鄭彥澄

草擬者簽署: 余明殷

修改日期: 2024/12/24