

		2025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	2月1日 星期六	2月2日 星期日	
		早餐	主食						叉燒包+ 燒賣
	飲品						低糖豆漿 <small>(痛風餐:檸檬水)</small>	脫脂牛奶	
午餐	肉類						豆角炒肉片	台式肉碎	
	蔬菜						南瓜 <small>(生酮餐:菜心)</small>	椰菜	
下午茶							橙	陳皮紅豆沙 <small>(痛風餐不提供糖水)</small>	
晚餐	肉類						薯仔肉粒	紅蘿蔔炒肉片	
	蔬菜						生菜	翠玉瓜	
	湯水								
餐膳	類型	2月3日 星期一	2月4日 星期二	2月5日 星期三	2月6日 星期四	2月7日 星期五	2月8日 星期六	2月9日 星期日	
		早餐	主食	椰菜雞肉湯麵	糯米雞+豬肉燒賣	雜菜肉絲湯米	奶黃包+山竹牛肉	雜菜豬肉湯烏冬	菜肉包+焗蛋
	飲品	檸檬水	低糖豆漿 <small>(痛風餐:檸檬水)</small>	檸檬水	低糖豆漿 <small>(痛風餐:檸檬水)</small>	檸檬水	好立克	檸檬水	
午餐	肉類	蟲草花蒸雞	肉碎蒸蛋	洋蔥炒肉片	咖喱肉粒	豆角鷄粒拌飯	蕃茄肉片	薯仔肉粒	
	蔬菜	娃娃菜	菜心	椰菜	菜心	椰菜	紹菜	節瓜	
下午茶		香蕉	火龍果	香蕉	蘋果	梨	橙	豆腐花 <small>(痛風餐不提供糖水)</small>	
晚餐	肉類	三文魚意粉	翠玉瓜炒肉片	蕃茄魚柳	洋蔥炒牛肉	雜菌肉粒	洋蔥雞翼	三色椒豉味鷄球	
	蔬菜	西蘭花	菠菜 <small>(痛風餐:戒菠菜/椰菜花)</small>	椰菜花 <small>(痛風餐:戒菠菜/椰菜花)</small>	西蘭花	生菜	椰菜	生菜	
	湯水	青紅蘿卜瘦肉湯 <small>(痛風餐不提供湯水)</small>		木瓜花生瘦肉湯 <small>(痛風餐不提供湯水)</small>		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：	2025/1/27	
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	類型	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日	2月16日
		星期一	星期二	星期三 十五	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	主食	雜菜小雲吞湯米	菜肉包+腸粉	芝麻包	吞拿魚三文治	椰菜鷄粒湯麵	叉燒包+乾蒸牛肉	蕃茄肉碎烏冬
	飲品	檸檬水	低糖豆漿 <small>(痛風餐:檸檬水)</small>	牛奶麥皮	高鈣低脂奶	檸檬水	低糖豆漿 <small>(痛風餐:檸檬水)</small>	檸檬水
午餐	肉類	粟米肉粒	蟲草花蒸雞	蕃茄炒蛋	肉碎蒸蛋	翠玉瓜炒肉片	洋蔥炒牛肉	柚子蜜鷄柳
	蔬菜	紹菜	椰菜花 <small>(痛風餐:戒菠菜/椰菜花)</small>	菜心	南瓜 <small>(生酮餐:椰菜)</small>	娃娃菜	椰菜	紹菜
下午茶		香蕉	火龍果	香蕉	蘋果	梨	橙	椰汁西米露 <small>(痛風餐不提供糖水)</small>
晚餐	肉類	馬蹄蒸肉餅	香草三文魚	素三絲米粉 <small>(痛風餐:雜菜炒米粉)</small>	三色椒炒牛肉	粟米魚柳	翠玉瓜炒肉片	栗子炆雞
	蔬菜	菠菜 <small>(痛風餐:戒菠菜/椰菜花)</small>	西蘭花	椰菜	西生菜	油麥菜	菜心	節瓜
	湯水	栗子腰果花生瘦肉湯 <small>(痛風餐不提供湯水)</small>		佛手瓜甘菊粟米瘦肉湯 <small>(痛風餐不提供湯水)</small>		無花果雪梨水		
餐膳	類型	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日	2月23日
		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	雜菜鷄湯麵	馬拉盞+腸粉	芝腿三文治	提子包	蕃茄火腿湯米	珍珠鷄+魚肉燒賣	雜菜肉絲通粉
	飲品	檸檬水	高鈣低脂奶	低糖豆漿 <small>(痛風餐:檸檬水)</small>	肉碎麥皮	檸檬水	高鈣低脂奶	檸檬水
午餐	肉類	薯仔肉粒	肉碎蒸蛋	肉碎鷄粒拌飯	豆角肉碎炒蛋	蟲草花蒸雞	台式肉碎 <small>(痛風餐:如有菇,改為炒肉碎)</small>	洋蔥炒牛肉
	蔬菜	菜心	椰菜	南瓜 <small>(生酮餐:西蘭花)</small>	菜心	娃娃菜	白豆角	紹菜
下午茶		香蕉	火龍果	香蕉	蘋果	梨	橙	陳皮綠豆沙 <small>(痛風餐不提供糖水)</small>
晚餐	肉類	四季豆炒牛肉	蕃茄三文魚烏冬	燒汁牛肉	洋蔥鷄柳	粟米魚柳	豉油王鷄下脾	三色椒炒肉片
	蔬菜	西生菜	西蘭花	椰菜花 <small>(痛風餐:戒菠菜/椰菜花)</small>	菠菜 <small>(痛風餐:戒菠菜/椰菜花)</small>	油麥菜	椰菜	西蘭花
	湯水	虫草花腰果栗子瘦肉湯 <small>(痛風餐不提供湯水)</small>		節瓜眉豆花生瘦肉湯 <small>(痛風餐不提供湯水)</small>		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:	2025/1/27
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。								

		2月24日 星期一	2月25日 星期二	2月26日 星期三	2月27日 星期四	2月28日 星期五 初一	星期六	星期日
餐膳	類型							
	主食	椰菜魚蛋湯米	菜肉包+腸粉	碎蛋三文治	芝士棒棒	蕃茄雜菜湯通粉		
\	飲品	檸檬水	低糖豆漿 <small>(痛風餐:檸檬水)</small>	高鈣低脂奶	牛奶麥皮	高鈣低脂奶		
	肉類	蕃茄炒蛋	粟米魚柳	洋蔥炒牛肉	蟲草花蒸雞	雜菌粟米豆腐		
午餐	蔬菜	西生菜	西蘭花	椰菜	椰菜花 <small>(痛風餐:戒莖菜/椰菜花)</small>	節瓜		
	下午茶	香蕉	火龍果	香蕉	蘋果	梨		
晚餐	肉類	柚子蜜鷄柳	三色椒豉味鷄球	洋蔥炒牛肉	白汁三文魚意粉	薯絲炒蛋		
	蔬菜	菜心	油麥菜	翠玉瓜	西蘭花	菜心		
	湯水	青紅蘿卜瘦肉湯 <small>(痛風餐不提供湯水)</small>		節瓜薏米花生瘦肉湯 <small>(痛風餐不提供湯水)</small>		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：	2025/1/27
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。								