

2025年 3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	3月1日 星期六	3月2日 星期日
		早餐	主食					
	飲品						低糖豆漿 <small>(痛風餐:檸檬水)</small>	檸檬水
午餐	肉類						洋蔥炒牛肉	鮮茄魚柳
	蔬菜						椰菜花 <small>(痛風餐:戒菠菜/椰菜花)</small>	菜心
下午茶							蘋果	陳皮紅豆沙 <small>(痛風餐不提供糖水)</small>
晚餐	肉類						滷水雞球	京都肉粒
	蔬菜						白豆角	紹菜
	湯水							

餐膳	類型	3月3日 星期一	3月4日 星期二	3月5日 星期三	3月6日 星期四	3月7日 星期五	3月8日 星期六	3月9日 星期日
		早餐	主食	蕃茄肉碎通粉	珍珠雞+叉燒包	芝腿治	牛油卷	雜菜肉碎麵
	飲品	檸檬水	低糖豆漿 <small>(痛風餐:檸檬水)</small>	高鈣低脂牛奶	肉碎麥皮	檸檬水	低糖豆漿 <small>(痛風餐:檸檬水)</small>	檸檬水
午餐	肉類	雜菌肉粒 <small>(痛風餐:洋蔥炒肉碎)</small>	馬蹄肉餅 <small>(痛風餐:如有菇, 改為海鮮肉餅)</small>	金針雲耳雞柳 <small>(痛風餐:金針蒸雞柳)</small>	雞肉肉碎拌飯	翠玉瓜炒肉片	台式肉碎 <small>(痛風餐:如有菇, 改為炒肉碎)</small>	肉碎蒸蛋
	蔬菜	娃娃菜	椰菜	生菜	椰菜花 <small>(痛風餐:戒菠菜/椰菜花)</small>	紹菜	西蘭花	菜心
下午茶		香蕉	火龍果	香蕉	梨	橙	蘋果	椰汁西米露 <small>(痛風餐不提供糖水)</small>
晚餐	肉類	三色椒炒牛肉	三文魚意粉	冬菇肉粒 <small>(痛風餐:粟米肉粒)</small>	咖喱肉粒	粟米魚柳	豉油王雞腩	四季豆雞柳
	蔬菜	菜心	西蘭花	南瓜 <small>(生酮餐:椰菜)</small>	油麥菜	白豆角	菠菜 <small>(痛風餐:戒菠菜/椰菜花)</small>	椰菜
	湯水	蟲草花甘筍瘦肉湯 <small>(痛風餐不提供湯水)</small>		眉豆花生瘦肉湯 <small>(痛風餐不提供湯水)</small>		無花果蘋果雪梨水		

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： 26/2/2025

餐膳	類型	3月10日 星期一	3月11日 星期二	3月12日 星期三	3月13日 星期四	3月14日 星期五 十五	3月15日 星期六	3月16日 星期日
早餐	主食	雜菜肉碎通粉	乾蒸牛肉+腸粉	吞拿魚三文治 (痛風餐:雞蛋三文治)	提子包	雜菜米粉	珍珠雞+山竹牛肉	番茄小雲吞米粉
	飲品	檸水	低糖豆漿 (痛風餐:檸水)	高鈣低脂牛奶	牛奶麥皮	高鈣低脂牛奶	低糖豆漿 (痛風餐:檸水)	檸水
午餐	肉類	翠玉瓜肉片	薯仔肉粒	三色椒雞球	蟲草花雲耳蒸雞 (痛風餐:蟲草花蒸雞)	薯仔枝竹雜菌炒素雞 (痛風餐:薯絲煎蛋)	冬菇肉餅 (痛風餐:清蒸或粟米肉餅)	沙薑雞
	蔬菜	椰菜花 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	娃娃菜	生菜	椰菜	紹菜	西蘭花	菜心
下午茶		香蕉	火龍果	香蕉	梨	橙	蘋果	腐竹薏米蛋糖水 (痛風餐不提供糖水)
晚餐	肉類	咖喱雞柳	鮮茄三文魚意粉	豉汁肉片	洋蔥炒肉碎	蕃茄炒蛋	翠玉瓜炒牛肉	四季豆肉碎
	蔬菜	菜心	西蘭花	南瓜 (生齋餐:椰菜)	油麥菜	白豆角	菠菜 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	椰菜
	湯水	栗子甘筍花生瘦肉湯 (痛風餐不提供湯水)		蕃茄薯仔瘦肉湯 (痛風餐不提供湯水)		蘋果雪梨水		

餐膳	類型	3月17日 星期一	3月18日 星期二	3月19日 星期三	3月20日 星期四	3月21日 星期五	3月22日 星期六	3月23日 星期日
早餐	主食	雜菜火腿湯米	菜肉包+乾蒸牛肉	碎蛋三文治	芝士棒棒	蕃茄肉碎通粉	叉燒包+腸粉	雜菜肉粒麵
	飲品	檸水	低糖豆漿 (痛風餐:檸水)	高鈣低脂牛奶	牛奶麥皮	檸水	低糖豆漿 (痛風餐:檸水)	高鈣低脂牛奶
午餐	肉類	粟米肉粒	栗子炆雞	豆角肉碎炒蛋	蟲草花蒸雞	三色椒肉片	洋蔥炒牛肉	蕃茄魚柳
	蔬菜	椰菜花 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	娃娃菜	生菜	椰菜	紹菜	西蘭花	菜心
下午茶		香蕉	火龍果	香蕉	梨	橙	蘋果	海帶綠豆沙 (痛風餐不提供糖水)
晚餐	肉類	燒汁牛肉	三絲炒米 (痛風餐:雜菜肉碎炒米粉)	香草三文魚	蕃茄洋蔥豬柳	京都肉粒	咖喱雞翼	雜菌肉碎 (痛風餐:洋蔥炒肉碎)
	蔬菜	菜心	椰菜	南瓜 (生齋餐:椰菜)	油麥菜	白豆角	菠菜 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	椰菜
	湯水	蕃茄薯仔瘦肉湯 (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)		竹蔗甘筍茅根水		

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甜。
- 當檸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： 26/2/2025

餐膳	類型	3月24日 星期一	3月25日 星期二	3月26日 星期三	3月27日 星期四	3月28日 星期五	3月29日 星期六 初一	3月30日 星期日
早餐	主食	蕃茄雞肉米粉	叉燒包+腸粉	芝腿治	芝麻餐包	雜菜肉碎通粉	馬拉盞+白腸粉	蕃茄肉碎烏冬
	飲品	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	高鈣低脂牛奶	肉碎麥皮	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	檸檬水
午餐	肉類	洋蔥肉粒	肉碎蒸蛋	金針雲耳雞柳 (痛風餐:金針雞柳)	冬菇肉粒 (痛風餐:洋蔥炒肉粒)	日式燒汁雞柳	薯絲煎蛋	粟米魚柳
	蔬菜	椰菜花 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	娃娃菜	生菜	椰菜	紹菜	西蘭花	菜心
下午茶		香蕉	火龍果	香蕉	梨	橙	蘋果	木瓜雪耳糖水 (痛風餐不提供糖水)
晚餐	肉類	咖喱雞球	白汁三文魚意粉	翠玉瓜肉片	沙薑雞	台式肉碎 (痛風餐:如有菇,改為炒肉碎)	羅漢齋 (痛風餐:蕃茄炒蛋)	豉油皇雞球
	蔬菜	菜心	西蘭花	南瓜 (生酮餐:菜心)	油麥菜	白豆角	菠菜 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	椰菜
	湯水	腰果蟲草花豬肉湯 (痛風餐不提供湯水)		赤小豆粉葛肉粒湯 (痛風餐不提供湯水)		雪梨薏米水		

餐膳	類型	3月31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	雜菜肉絲米粉						
	飲品	檸檬水						
午餐	肉類	香蒜肉碎						
	蔬菜	椰菜花 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)						
下午茶		香蕉						
晚餐	肉類	甜酸雞球						
	蔬菜	菜心						
	湯水	青紅蘿蔔瘦肉湯 (痛風餐不提供湯水)						

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: 26/2/2025