

2025年 12月 宿生膳食餐單

餐膳	類別	12月1日 星期一	12月2日 星期二 生日會	12月3日 星期三	12月4日 星期四 十五	12月5日 星期五	12月6日 星期六	12月7日 星期日
早餐	主食	雜菜雞蛋通粉 (蕃茄湯底)	叉燒包+白腸粉	吞拿魚三文治	菠蘿包	蕃茄肉絲米粉 (豬跖湯底)	迷你珍珠雞+烩蛋	雜菜肉片麵 (清湯底)
	飲品	檸檬水	牛奶	低糖豆漿	牛奶麥皮	檸檬水	牛奶	檸檬水
午餐	肉類	翠玉瓜雲耳雞柳	三色豆雞肉肉碎拌飯	肉碎蒸蛋	豆角炒蛋	豆腐肉粒	粟米魚柳	蕃茄粟米肉碎
	蔬菜	菜心	小棠菜	椰菜花	菜心	西蘭花	菜心	椰菜
晚餐	下午茶	香蕉	火龍果	哈密瓜	蘋果	提子	香梨	乳酪水果杯
	肉類	淮山冬菇甘筍麵	鮮茄肉醬蔥粉雞翼、魚旦	香草三文魚	甘筍雜菌薯仔	金針雲耳蒸雞	台式肉碎	栗子甘筍肉粒
	蔬菜	椰菜	西蘭花	菜心	椰菜	油麥菜	南瓜 (生醃餐、椰菜)	紹菜
	湯水	蕃茄薯仔洋葱湯		青紅蘿蔔燴肉湯		雪梨蘋果水		

餐膳	類別	12月8日 星期一	12月9日 星期二	12月10日 星期三	12月11日 星期四	12月12日 星期五	12月13日 星期六	12月14日 星期日
早餐	主食	蕃茄雞蛋麵 (蕃茄湯底)	菜肉包+牛肉球	芝士火腿三文治	蒜蓉軟包	蕃茄肉碎通粉 (蕃茄湯底)	迷你珍珠雞+乾煮牛肉	雜菜雞肉米粉 (清湯底)
	飲品	檸檬水	牛奶	低糖豆漿	肉碎麥皮	檸檬水	牛奶	檸檬水
午餐	肉類	紫洋葱炒肉碎	翠玉瓜三文魚拌飯	三色椒炒肉片	冬菇蒸肉餅	秋葵肉碎炒蛋	粟米冬菇肉粒	蕃茄魚柳
	蔬菜	西蘭花	菜心	椰菜花	西生菜	西蘭花	菜心	椰菜
晚餐	下午茶	香蕉	火龍果	哈密瓜	蘋果	提子	香梨	木瓜雪耳糖水
	肉類	三絲炒烏冬 (青瓜、甘筍、干葱)	紅菜頭肉碎	青瓜炆牛肉	青瓜炒雞柳	栗子炆雞	沙薑雞翼	淮山雞球
	蔬菜	椰菜	南瓜 (生醃餐、椰菜)	西蘭花	菠菜	油麥菜	西蘭花	紹菜
	湯水	合掌瓜雪耳栗子湯		栗子腰果甘筍燴肉湯		海底椰無花果甘筍水		

備註：
1. 餐單內因食材供應而作出更改，而不另行通知。
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. 逢星期日膳食減為少許。
4. 當標水為早餐飲品時請用溫開水，一個水壺約加半個檸檬。

批核者簽署：
其職銜：
修改日期：
圖騰用
宗明啟
10/11/2025

餐 膳	類 型	12月15日 星期一	12月16日 星期二	12月17日 星期三	12月18日 星期四	12月19日 星期五	12月20日 星期六	12月21日 星期日
早 餐	主 食	雜菜雞蛋米粉 (蕃茄湯底)	肉鬆菜飯+白腸粉	牛油果碎蛋三文治	芝士餐包	雜菜雞肉麵 (清湯底)	馬拉盞+蓮蓉包	生菜肉絲扁冬 (蠔鼓湯底)
	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	蕃茄洋蔥肉片	膏瓜肉碎雞蛋拌飯	薯仔肉粒	切碎紅腰豆肉片	肉碎蒸蛋	薯仔炒蛋	粟米魚柳
	蔬 菜	椰菜花	小棠菜	椰菜花	西生菜	西蘭花	菜心	椰菜
下 午 茶		香蕉	火龍果	哈密瓜	蘋果	提子	橙	豆腐花
	肉 類	三絲意粉 (三色蠔、豆腐乾、冬菇)	雜菇炒雞球	青瓜炒肉片	香草三文魚	鮮淮山肉粒	粟米豆腐	減水雞下腩
晚 餐	蔬 菜	椰菜	南瓜 (生酮餐:椰菜)	西蘭花	椰菜	油麥菜	娃娃菜	紹菜
	湯 水	蠔草花粟米腰果湯		赤小豆粉葛豬肉湯		雪梨薏米水		

餐 膳	類 型	12月22日 星期一 學校假期	12月23日 星期二 學校假期	12月24日 星期三 學校假期	12月25日 星期四 學校假期	12月26日 星期五 學校假期	12月27日 星期六 學校假期	12月28日 星期日 學校假期
早 餐	主 食	蕃茄雞蛋扁冬 (蕃茄湯底)	糯米卷+白腸粉	芝士雞蛋三文治	鮮奶球	蕃茄肉碎通粉 (蕃茄湯底)	迷你珍珠雞+魚香燻鴨	雜菜肉片扁冬 (蠔鼓湯底)
	飲 品	檸檬水	牛奶	豆漿	肉碎麥皮	檸檬水	牛奶	檸檬水
午 餐	肉 類	冬瓜肉粒	翠玉瓜粟米肉碎拌飯	洋蔥肉片	青瓜木耳肉片	台式肉碎拌飯	雜菌雲耳肉粒	冬菇豆腐肉碎
	蔬 菜	西蘭花	菜心	椰菜花	西生菜	西蘭花	菜心	椰菜
下 午 茶		香蕉	火龍果	哈密瓜	蘋果	車厘茄	香梨	陳皮紅豆沙
	肉 類	蠔草花甘筍淮山蒸米	蕃茄洋蔥三文魚	三色椒炒牛肉	紅菜頭肉粒	淮山雞柳	豉油王雞球	甘筍洋蔥雞球
晚 餐	蔬 菜	椰菜	南瓜 (生酮餐:椰菜)	西蘭花	椰菜	西生菜	娃娃菜	紹菜
	湯 水	紫菜蛋花湯		粟米甘筍栗子瘦肉湯		蘋果無花果甘筍水		

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糖。
 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：_____
 日期：16/11/2025
 審核者簽署：_____
 修改日期：_____
 編審：羅澤強

餐膳	類型	12月29日 星期一 學校假期	12月30日 星期二 學校假期	12月31日 星期三 學校假期	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	主食	雞菜雞蛋麵 (清湯湯底)	蕃茄雞肉米粉 (蕃茄湯湯底)	熱狗包				
	飲品	檸檬水	檸檬水	牛奶				
午餐	肉類	淮山雲耳肉片	甘筍粟米三文魚拌飯	蕃茄肉碎雞蛋				
	蔬菜	西蘭花	小棠菜	西生菜				
晚餐	下午茶	香蕉	火龍果	哈密瓜				
	肉類	冬菇洋蔥三色椒鹽	淮山雲耳肉粒	金針雲耳蒸雞				
	蔬菜	椰菜	南瓜 (生酮餐:椰菜)	西蘭花				
	湯水	眉豆花生蓮藕湯		蠔皇花膠粟米湯				

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							
晚餐	下午茶							
	肉類							
	蔬菜							
	湯水							

備註：
1. 餐膳或因食材供應而作出更改，而不另作通告。
2. 食膳或加食粉料；星期五、四會添加機米；其他日子添加燕麥。
3. 逢星期日備有素食餐。
4. 舊曆年為早餐飲品請用蓮藕水、一個大壹的加半個檸檬。

批准者簽署：
草擬者簽署：
修改日期：
關應澄
余明熙
16/11/2025