

2025年 5月 宿生膳食餐單

餐膳	類型	星期一	星期二	星期三	5月1日 星期四(學校假期)	5月2日 星期五	5月3日 星期六	5月4日 星期日
早餐	主食				牛油卷	雜菜雞肉通粉	叉燒包 + 燒賣	雜菜肉絲湯米
	飲品				肉碎麥皮	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐: 椰水)	脫脂牛奶
午餐	肉類				粟米肉粒	去皮茄子肉碎	豆角炒肉片	栗子雞柳
	蔬菜				紹菜	娃娃菜	南瓜 (生齋餐: 椰菜)	椰菜
下午茶					蘋果	橙	梨	陳皮紅豆沙 (痛風餐不提供糖水)
晚餐	肉類				蕃茄肉片雞蛋	翠玉瓜燴牛肉	乾蔥炆雞球	紅蘿蔔炒肉片
	蔬菜				油麥菜	菠菜 (痛風餐: 戒菠菜/椰菜花)	菜心	翠玉瓜
	湯水					蘋果雪梨水		

餐膳	類型	5月5日 星期一(學校假期)	5月6日 星期二	5月7日 星期三	5月8日 星期四	5月9日 星期五	5月10日 星期六	5月11日 星期日
早餐	主食	椰菜肉碎湯麵	珍珠雞 + 菜肉包	腿蛋三文治	提子包	雜菜雞柳通粉	菜肉包 + 烩蛋	生菜肉絲湯米
	飲品	檸檬水	高鈣低脂牛奶	檸檬水	牛奶麥皮	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐: 椰水)	檸檬水
午餐	肉類	蟲草花雲耳蒸雞	肉碎蒸蛋	紅腰豆炒肉片	洋蔥雞蛋肉粒	豆角雞粒拌飯	蕃茄蘑菇肉片 (痛風餐: 蕃茄肉片)	四季豆炒肉鬆
	蔬菜	娃娃菜	菜心	椰菜花 (痛風餐: 戒菠菜/椰菜花)	娃娃菜	生菜	紹菜	節瓜
下午茶		香蕉	火龍果	西瓜	蘋果	梨	橙	腐竹薏米雞蛋糖水 (痛風餐不提供糖水)
晚餐	肉類	翠玉瓜炒肉粒	三文魚意粉	三色椒炒牛肉	番茄魚柳	雜菌肉碎 (痛風餐: 洋蔥炒肉碎)	香煎雞翼	乾蔥雞球
	蔬菜	紹菜	西蘭花	油麥菜	翠玉瓜	菠菜 (痛風餐: 戒菠菜/椰菜花)	椰菜	生菜
	湯水	青紅蘿蔔瘦肉湯 (痛風餐不提供湯水)		花生木耳瘦肉湯 (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: 18/4/2025

餐膳	類型	5月12日 星期一 十五	5月13日 星期二	5月14日 星期三	5月15日 星期四	5月16日 星期五	5月17日 星期六	5月18日 星期日
早餐	主食	雜菜湯米	菜肉包 + 腸粉	吞拿魚三文治	芝麻包	椰菜雞粒湯麵	叉燒包 + 乾蒸牛肉	番茄肉碎烏冬
	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	豆角炒蛋	肉碎蒸蛋	翠玉瓜炒肉片	三色椒雞柳	粟米肉粒	肉碎燴豆腐	粟米魚柳
	蔬菜	紹菜	椰菜花 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	娃娃菜	菜心	南瓜 (生酮餐:椰菜)	菜心	娃娃菜
下午茶		香蕉	火龍果	藍莓	蘋果	梨	橙	椰汁西米露 (痛風餐不提供糖水)
晚餐	肉類	素三絲炒米	香草三文魚	薯仔肉粒	蟲草花蒸雞	栗子炆雞肉	粟米肉粒	三色椒炒肉片
	蔬菜	椰菜	西蘭花	西生菜	椰菜	油麥菜	翠玉瓜	椰菜花 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)
	湯水	蟲草花腰果甘菊湯 (痛風餐不提供湯水)		佛手瓜甘菊粟米豬肉湯 (痛風餐不提供湯水)		無花果薑梨水		

餐膳	類型	5月19日 星期一	5月20日 星期二	5月21日 星期三	5月22日 星期四	5月23日 星期五	5月24日 星期六	5月25日 星期日
早餐	主食	雜菜雞湯麵	叉燒包 + 腸粉	牛油果碎蛋三文治	芝士棒	番茄肉碎湯米	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:檸檬水)	牛奶麥皮	檸檬水	高鈣低脂牛奶	檸檬水
午餐	肉類	馬蹄肉餅	椰菜炒牛肉	金針雲耳蒸雞 (痛風餐:金針蒸雞)	洋蔥雞柳	台式肉碎拌飯 (痛風餐:如有蒜 改為炒肉碎)	粟米魚柳	鮮淮山燴雞柳
	蔬菜	菜心	油麥菜	南瓜 (生酮餐:椰菜)	西生菜	娃娃菜	白豆角	紹菜
下午茶		香蕉	火龍瓜	藍莓	蘋果	梨	橙	豆腐花 (痛風餐不提供糖水)
晚餐	肉類	洋蔥雞柳	蕃茄三文魚烏冬	肉碎炆豆腐	豆角炒肉片	蕃茄肉片雞蛋	豉油王雞脾	三色椒炒肉片
	蔬菜	西生菜	西蘭花	椰菜花 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	莧菜 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	油麥菜	椰菜	翠玉瓜
	湯水	蟲草花腰果栗子瘦肉湯 (痛風餐不提供湯水)		節瓜眉豆花生豬肉湯 (痛風餐不提供湯水)		海底椰無花果雪耳瘦肉湯 (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： 鄺彥澄
 草擬者簽署： 余明殷
 修改日期： 18/4/2025

餐膳	類型	5月26日 星期一	5月27日 星期二 初一	5月28日 星期三	5月29日 星期四	5月30日 星期五	5月31日 星期六	星期日
早餐	主食	椰菜豬肉湯米	蓮蓉包 + 腸粉	芝士火腿三文治	牛油卷	雜菜肉碎通粉	菜肉包 + 乾蒸牛肉	
	飲品	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	高鈣低脂牛奶	牛奶麥皮	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	
午餐	肉類	香菇炒雞柳 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	紅蘿蔔炒蛋	蟲草花蒸雞	去皮茄子牛肉	粟米肉粒	四季豆炒肉鬆	
	蔬菜	菜心	油麥菜	娃娃菜	椰菜	菜心	紹菜	
下午茶		香蕉	火龍果	藍莓	蘋果	橙	梨	
晚餐	肉類	魚蓉燴豆腐	薯絲煎蛋	小黃瓜炒肉片	香草三文魚	白蘿蔔炒牛肉	粟米蒸肉餅	
	蔬菜	西蘭花	椰菜	生菜	椰菜花 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	菠菜 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	生菜	
	湯水	青紅蘿蔔粟米瘦肉湯 (痛風餐不提供湯水)		節瓜薏米花生豬肉湯 (痛風餐不提供湯水)		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							
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： 18/4/2025