

2025年 6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	星期六	6月1日 星期日
早餐	主食							雜菜肉片通粉
	飲品							檸檬水
午餐	肉類							沙薑雞柳
	蔬菜							菜心
下午茶								椰汁西米露 (痛風餐不提供糖水)
晚餐	肉類							薯仔肉粒
	蔬菜							椰菜
	湯水							

餐膳	類型	6月2日 星期一	6月3日 星期二	6月4日 星期三	6月5日 星期四	6月6日 星期五	6月7日 星期六	6月8日 星期日
早餐	主食	雜菜肉碎米粉	腸粉+叉燒包	吞拿魚三文治	提子包	鮮茄肉碎通心粉	珍珠雞+烩蛋	雜菜肉絲湯麵
	飲品	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	高鈣低脂牛奶	肉碎咸麥皮	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	檸檬水
午餐	肉類	金針雲耳蒸雞 (痛風餐:金針蒸雞)	三色椒肉粒	豆角肉片	肉碎蒸蛋	翠玉瓜肉片	鮮茄魚柳	洋葱雞柳
	蔬菜	娃娃菜	椰菜	南瓜 (生酮餐:椰菜)	椰菜花 (痛風餐:戒菠薐菜/椰菜花)	菜心	西生菜	西蘭花
下午茶		香蕉	火龍果	哈蜜瓜	蘋果	香梨	橙	陳皮紅豆沙 (痛風餐不提供糖水)
晚餐	肉類	馬蹄蒸肉餅	香草三文魚通粉	蟲草花雲耳蒸雞 (痛風餐:虫草花蒸雞)	粟米肉粒	冬菇蒸肉餅 (豆腐蒸肉餅)	去皮茄子牛肉	台式肉碎
	蔬菜	油麥菜	翠玉瓜	西生菜	西蘭花	豆角	南瓜 (生酮餐:椰菜)	娃娃菜
	湯水	節瓜眉豆豬肉湯 (痛風餐不提供湯水)		冬瓜肉粒湯 (痛風餐不提供湯水)		蘋果無花果水		

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： 18/5/2025

餐膳	類型	6月9日 星期一	6月10日 星期二 十五	6月11日 星期三	6月12日 星期四	6月13日 星期五	6月14日 星期六	6月15日 星期日
早餐	主食	鮮茄肉碎米粉	腸粉+蓮蓉包	芝士蛋三文治	牛油卷包	雜菜肉絲通心粉	菜肉包+乾蒸牛肉	雜菜肉絲麵
	飲品	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	高鈣低脂牛奶	麥皮	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	檸檬水
午餐	肉類	蕃茄紅腰豆肉片	什菌豆腐鮮腐竹 (痛風餐:蕃茄炒蛋)	豆腐肉碎	蕃茄肉片炒蛋	沙薑雞	馬蹄蒸肉餅	粟米肉粒
	蔬菜	椰菜	菜心	娃娃菜	西蘭花	椰菜花 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	菜心	椰菜
下午茶		香蕉	火龍果	西瓜	蘋果	香梨	橙	腐竹蛋蕙米糖水 (痛風餐不提供糖水)
晚餐	肉類	洋蔥牛肉	素三絲意粉	豆角雞柳	洋蔥什菌肉粒 (痛風餐:洋蔥肉粒)	香草三文魚	栗子炆雞翼	洋蔥白菌肉片 (痛風餐:洋蔥肉片)
	蔬菜	豆角	椰菜	南瓜 (生酮餐:椰菜)	油麥菜	西生菜	翠玉瓜	西蘭花
	湯水	青紅蘿蔔瘦肉湯 (痛風餐不提供湯水)		蕃茄薯仔瘦肉湯 (痛風餐不提供湯水)		雪梨海底椰水		

餐膳	類型	6月16日 星期一	6月17日 星期二	6月18日 星期三	6月19日 星期四	6月20日 星期五	6月21日 星期六	6月22日 星期日
早餐	主食	雜菜肉碎米粉	腸粉+叉燒包	吞拿魚三文治	芝士條包	蕃茄雞肉蛋通心粉	珍珠雞+豬肉燒賣	粟米粒肉絲烏冬
	飲品	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	高鈣低脂牛奶	肉碎咸麥皮	檸檬水	低糖豆漿 (痛風餐:檸檬水)	檸檬水
午餐	肉類	紅腰豆肉粒	台式肉碎	蟲草花蒸雞	鮮茄肉碎煮蛋	粟米魚柳	冬菇蒸肉餅 (痛風餐:馬蹄蒸肉餅)	豆角洋蔥雞柳
	蔬菜	菜心	南瓜 (生酮餐:椰菜)	娃娃菜	椰菜	西蘭花	椰菜花 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	生菜
下午茶		香蕉	火龍果	藍莓	蘋果	香梨	橙	木瓜雪耳糖水 (痛風餐不提供糖水)
晚餐	肉類	冬菇雲耳蒸雞 (痛風餐:金針蒸雞)	香草三文魚烏冬	去皮茄子牛肉	冬菇肉片 (痛風餐:洋蔥肉粒)	沙薑雞柳	豉汁蒜蓉蒸肉片	咖哩薯仔肉粒
	蔬菜	紹菜	椰菜	南瓜 (生酮餐:椰菜)	油麥菜	菜心	娃娃菜	椰菜
	湯水	冬瓜薏米肉粒湯 (痛風餐不提供湯水)		節瓜花生眉豆腐肉湯 (痛風餐不提供湯水)		竹蔗茅根水		

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： 鄭彥澄

草擬者簽署： 余明殷

修改日期： 18/5/2025

餐膳	類型	6月23日 星期一	6月24日 星期二	6月25日 星期三 初一	6月26日 星期四	6月27日 星期五	6月28日 星期六	6月29日 星期日
早餐	主食	雜菜肉碎米粉	腸粉+牛肉球	沙律蛋牛油果三文治	芝麻包	雜菜雞柳通心粉	菜肉包+豬肉燒賣	蕃茄肉絲麵
	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)	檸檬水
午餐	肉類	節瓜肉粒	馬蹄肉餅	蕃茄炒蛋	鮮茄洋蔥魚柳	蟲草花雲耳蒸肉粒 (痛風餐:虫草花雲耳蒸肉粒)	豆角雞柳拌飯	粟米魚柳
	蔬菜	菜心	西蘭花	生菜	椰菜花 (痛風餐:戒菠菜/椰菜花)	菜心	椰菜	生菜
下午茶		香蕉	火龍果	哈蜜瓜	蘋果	香梨	橙	果皮紅豆沙 (痛風餐不提供糖水)
晚餐	肉類	三色椒肉片	鮮茄三文魚意粉	素三絲炒麵	翠玉瓜牛肉	冬菇肉碎 (痛風餐:洋蔥肉碎)	洋蔥雞脾	白菌豆腐肉粒 (痛風餐:洋蔥肉粒)
	蔬菜	娃娃菜	椰菜	娃娃菜	油麥菜	南瓜 (生酮餐:椰菜)	西蘭花	菜心
	湯水	紫菜肉碎豆腐湯 (痛風餐不提供湯水)		粟米蛋花湯 (痛風餐不提供湯水)		蘋果薏米水		

餐膳	類型	6月30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	粟米粒肉絲烏冬						
	飲品	檸檬水						
午餐	肉類	台式肉碎拌飯 (痛風餐:避免冬菇)						
	蔬菜	椰菜						
下午茶		香蕉						
晚餐	肉類	栗子雞柳						
	蔬菜	豆角						
	湯水	冬瓜冬菇肉粒湯 (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： 18/5/2025