

2025年9月 宿生餐單

餐膳	類型	9月1日 星期一 素食星期一	9月2日 星期二	9月3日 星期三	9月4日 星期四	9月5日 星期五	9月6日 星期六 十五	9月7日 星期日
早餐	主食	雜菜通粉	菜肉包+腸粉	芝士雞蛋三文治	牛油卷	蕃茄肉碎通粉	奶皇包+焗蛋	雜菜火腿米粉
	飲品	檸檬水	低糖豆漿	高鈣低脂牛奶	肉碎麥皮	檸檬水	低糖豆漿	檸檬水
午餐	肉類	豆角炒蛋	粟米肉粒	蕃茄洋葱肉片	甘筍雞肉拌飯	肉粒豆腐	薯仔三色椒冬菇	洋葱肉碎雞蛋
	蔬菜	菜心	娃娃菜	椰菜花	西蘭花	娃娃菜	椰菜	菜心
下午茶		香蕉	西瓜	火龍果	蜜瓜	哈密瓜	蘋果	雪糕
晚餐	肉類	三絲炒米	香草三文魚	去皮茄子肉碎	冬菇肉片	金針雲耳蒸雞	甘筍粟米粒雜燴	秋葵粒肉片
	蔬菜	椰菜	西蘭花	油麥菜	南瓜 (生副餐:椰菜)	西生菜	油麥菜	紹菜
	湯水	冬瓜紫菜湯		青紅蘿蔔瘦肉湯		蘋果無花果水		

餐膳	類型	9月8日 星期一 素食星期一	9月9日 星期二	9月10日 星期三	9月11日 星期四	9月12日 星期五	9月13日 星期六	9月14日 星期日
早餐	主食	雜菜通粉	叉燒包+腸粉	吞拿魚三文治	提子包	雜菜雞肉麵	珍珠雞+魚肉燒賣	雜菜肉絲米粉
	飲品	檸檬水	高鈣低脂牛奶	低糖豆漿	牛奶麥皮	檸檬水	低糖豆漿	檸檬水
午餐	肉類	蕃茄洋葱豆腐	翠玉瓜炒肉片	肉碎蒸蛋	青瓜炒肉碎	台式肉碎拌飯	粟米魚柳	洋葱豬柳
	蔬菜	西蘭花	娃娃菜	椰菜花	椰菜	南瓜 (生副餐:椰菜)	紹菜	菜心
下午茶		香蕉	火龍果	哈密瓜	蘋果	西瓜	香梨	椰汁西米露
晚餐	肉類	雜燴炆意粉	三色椒牛肉	粟米肉粒	洋葱三文魚	蟲草花蒸雞	豉油王雞翼	四季豆炒肉鬆
	蔬菜	菜心	南瓜 (生副餐:椰菜)	油麥菜	西生菜	娃娃菜	菠菜	紹菜
	湯水	蟲草花腰果湯		臘豆花生蓮藕豬肉湯		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 鄺彥澄
 草擬者簽署 余明殷
 修改日期：6.8.2025

餐膳	類型	9月15日 星期一 素食星期一	9月16日 星期二	9月17日 星期三	9月18日 星期四	9月19日 星期五	9月20日 星期六	9月21日 星期日
早餐	主食	蕃茄蛋麵	叉燒包+腸粉	牛油果碎蛋治	芝士棒	雜菜小雲吞麵	珍珠雞加乾蒸牛肉	生菜肉絲米粉
	飲品	檸檬水	高鈣低脂牛奶	低糖豆漿	肉碎麥皮	檸檬水	高鈣低脂奶	檸檬水
午餐	肉類	雲耳炒四季豆	蕃茄肉碎雞蛋	白蘿蔔肉片	切碎紅腰豆炒肉片	肉碎蒸蛋	粟米肉粒	三色豆肉片
	蔬菜	椰菜花	娃娃菜	椰菜花	紹菜	白菜仔	菜心	南瓜 (生酮餐:椰菜)
下午茶		香蕉	火龍果	哈密瓜	蘋果	橙	香梨	什果沙律
晚餐	肉類	三絲烏冬	粟米魚柳	洋葱豬扒	香草三文魚	鮮淮山肉粒	茄子肉碎	鮮菇炒雞球
	蔬菜	青瓜	南瓜 (生酮餐:椰菜)	油麥菜	椰菜	西生菜	菠菜	西蘭花
	湯水	蕃茄薯仔湯		佛手瓜腐豆花生豬肉湯		雪梨薏米水		

餐膳	類型	9月22日 星期一 初一	9月23日 星期二	9月24日 星期三	9月25日 星期四	9月26日 星期五	9月27日 星期六	9月28日 星期日
早餐	主食	雜菜通粉	菜肉包+腸粉	牛油果碎蛋三文治	牛油卷	雜菜雞肉麵	珍珠雞+山竹牛肉	蕃茄肉片米粉
	飲品	低糖豆漿	低糖豆漿	高鈣低脂牛奶	牛奶麥皮	檸檬水	高鈣低脂牛奶	檸檬水
午餐	肉類	蕃茄炒蛋	翠玉瓜木耳肉碎	洋葱肉片	蟲草花雞蒸飯	台式肉碎	雜菌肉粒	肉碎鮮腐竹
	蔬菜	娃娃菜	娃娃菜	菜心	菠菜	椰菜	西蘭花	娃娃菜
下午茶		香蕉	哈密瓜	西瓜	蘋果	橙	香梨	陳皮紅豆沙
晚餐	肉類	雜菌豆腐	蕃茄魚柳	三色椒炒牛肉	香草三文魚	粟米雞柳	豉油王雞下腩	南瓜雞球
	蔬菜	西生菜	西蘭花	節瓜	椰菜花	西生菜	翠玉瓜	菜心
	湯水	粟米蛋花湯		粟米甘筍栗子瘦肉湯		海底椰無花果甘筍水		

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： 6.8.2025

餐膳	類型	9月29日 星期一 素食星期一	9月30日 星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	主食	雜菜烏冬	菜肉包+腸粉					
	飲品	檸水	高鈣低脂牛奶					
午餐	肉類	洋葱雲耳炒青瓜	三色椒炒肉片					
	蔬菜	娃娃菜	椰菜花					
下午茶		香蕉	火龍果					
晚餐	肉類	絲瓜雞蛋拌麵	白蘿蔔牛肉					
	蔬菜	椰菜	南瓜 (生酮餐:椰菜)					
	湯水	紫菜豆腐湯						

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							
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：6.8.2025