

## 2026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	星期六	3月1日 星期日
早餐	主食							雜菜肉絲米 (蕃茄湯底)
	飲品							牛奶
午餐	肉類							蕃茄肉粒
	蔬菜							菠菜
	水果							雜果
下午茶								木瓜雪耳糖水
晚餐	肉類							四季豆甘筍 雞肉拌飯
	蔬菜							菜心
	湯水							

餐膳	類型	3月2日 星期一	3月3日 星期二 十五	3月4日 星期三	3月5日 星期四	3月6日 星期五	3月7日 星期六	3月8日 星期日
早餐	主食	雜菜肉絲米粉(麵豉湯底)	奶皇包+白腸粉	吞拿魚三文治	蒜蓉包	粟米火腿通(清湯底)	菜肉包+焗蛋	雜菜肉絲麵(清湯)
	飲品	牛奶	豆漿	牛奶	牛奶麥皮	豆漿	牛奶	豆漿
午餐	肉類	冬瓜肉片	豆腐蒸蛋	四季豆肉粒	洋葱炒肉片	冬菇蒸肉餅	粟米翠玉瓜肉粒拌飯	白蘿蔔肉片
	蔬菜	西蘭花	菜心	油麥菜	椰菜花	紹菜	小棠菜	菠菜
	水果	蘋果	梨	火龍果	車厘茄	藍莓	雜果	雜果
下午茶		香蕉	火龍果	哈密瓜	蘋果	橙	梨	腐竹薏米雞蛋糖水
晚餐	肉類	香草三文魚	紅腰豆藜麥雜菌	三色椒炒牛肉	翠玉瓜魚柳	栗子炆雞	青瓜冬菇甘筍炒麵	雜菌牛肉
	蔬菜	西生菜	娃娃菜	菠菜	菜心	西蘭花	肉碎粥	菜心
	湯水	合掌瓜花生眉豆豬肉湯		蟲草花甘筍豬肉湯		海底椰無花果蘋果水		

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。
- 當牌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 蔡明殷  
 修改日期：21/2/2026

餐膳	類型	3月9日 星期一	3月10日 星期二	3月11日 星期三	3月12日 星期四	3月13日 星期五	3月14日 星期六	3月15日 星期日
早餐	主食	蕃茄肉絲烏冬(蕃茄湯底)	叉燒包+白腸粉	芝士火腿三文治	牛油卷	雜菜肉絲麵(清湯底)	珍珠雞+乾蒸牛肉	雜菜肉絲米(清湯底)
	飲品	牛奶	豆漿	牛奶	牛奶麥皮	豆漿	牛奶	豆漿
午餐	肉類	肉碎蒸蛋	蕃茄豆腐肉粒	三色椒肉片	冬菇蒸雞	茄子肉片	冬瓜肉碎	秋葵炒牛肉
	蔬菜	西生菜	椰菜	西蘭花	菜心	油麥菜	小棠菜	菠菜
	水果	蘋果	梨	火龍果	車厘茄	藍莓	雜果	雜果
下午茶	香蕉	火龍果	哈密瓜	蘋果	橙	梨	豆腐花	
晚餐	肉類	紅腰豆肉片	香草三文魚	肉碎蒸蛋	洋葱肉粒	粟米豆腐魚柳	滷水雞翼	鷹嘴豆雞球
	蔬菜	油麥菜	菜心	娃娃菜	菠菜	紹菜	椰菜	西蘭花
	湯水	竹蔗茅根水		淮山栗子豬肉湯		雪梨蘋果水		

餐膳	類型	3月16日 星期一	3月17日 星期二	3月18日 星期三	3月19日 星期四 初一	3月20日 星期五	3月21日 星期六	3月22日 星期日
早餐	主食	雜菜肉絲麵(麵豉湯底)	菜肉包+白腸粉	芝士火腿三文治	鮮奶球	雜菜肉絲米(清湯底)	燒賣+乾蒸牛肉+焗蛋	雜菜肉片意粉(麵豉湯底)
	飲品	牛奶	豆漿	牛奶	牛奶麥皮	豆漿	牛奶	豆漿
午餐	肉類	翠玉瓜炒肉片	蕃茄肉碎炒蛋	紅菜頭肉片	四季豆甘筍雞蛋拌飯	鷹嘴豆肉粒	冬菇豆腐肉碎拌飯	青瓜木耳肉絲
	蔬菜	菜心	椰菜花	西蘭花	菜心	油麥菜	小棠菜	菠菜
	水果	蘋果	梨	火龍果	車厘茄	藍莓	雜果	雜果
下午茶	香蕉	火龍果	哈密瓜	蘋果	橙	香蕉	陳皮紅豆沙	
晚餐	肉類	四季豆雞柳	三色椒三文魚	翠玉瓜炒牛肉	雜菌薯仔	粟米魚柳	椰菜甘筍肉絲炒米	薯仔肉粒
	蔬菜	椰菜	油麥菜	菠菜	生菜	椰菜花	菜心	紹菜
	湯水	赤小豆扁豆蓮藕豬肉湯		節瓜花生眉豆豬肉湯		海底椰無花果蘋果水		

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： 21/2/2026

餐膳	類型	3月23日 星期一	3月24日 星期二	3月25日 星期三	3月26日 星期四	3月27日 星期五	3月28日 星期六	3月29日 星期日
早餐	主食	蕃茄肉絲米 (蕃茄湯底)	叉燒包+白腸粉	碎蛋三文治	熱狗包	雜菜肉片烏冬 (麵豉湯底)	菜肉包+牛肉球	雜菜肉絲麵 (麵豉湯底)
	飲品	牛奶	豆漿	牛奶	豆漿	牛奶	豆漿	牛奶
午餐	肉類	冬瓜肉粒	萵筍肉片	金針雲耳蒸雞	馬蹄蒸肉餅	三色椒炒牛肉	青瓜肉碎拌飯	雜菌洋蔥肉粒
	蔬菜	西蘭花	椰菜花	椰菜	菜心	油麥菜	菜心	紹菜
	水果	蘋果	梨	火龍果	車厘茄	藍莓	雜果	雜果
下午茶	香蕉	火龍果	哈密瓜	蘋果	橙	梨	豆腐花	
晚餐	肉類	冬菇蒸雞	香草三文魚	冬菇肉碎蒸蛋	粟米豆腐魚柳	翠玉瓜肉片	紅菜頭肉粒	豉油王雞腩
	蔬菜	椰菜	菠菜	西蘭花	娃娃菜	菠菜	小棠菜	椰菜花
	湯水	蘋果雪梨水		淮山甘筍 豬肉湯		冬菇雞肉 豆乳湯		

餐膳	類型	3月30日 星期一	3月31日 星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
早餐	主食	雜菜肉絲通粉 (麵豉湯底)	乾蒸牛肉+白腸粉					
	飲品	豆漿	牛奶					
午餐	肉類	雜菌雲耳肉粒	翠玉瓜肉絲					
	蔬菜	西蘭花	椰菜花					
	水果	蘋果	火龍果					
下午茶	香蕉	梨						
晚餐	肉類	意式肉丸意粉	蕃茄洋蔥 三文魚					
	蔬菜	西蘭花	油麥菜					
	湯水	意大利蔬菜湯						

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： 21/2/2026