

2026年 10月 宿生膳食餐單

餐膳	類型	星期一	星期二	星期三	10月1日 星期四	10月2日 星期五	10月3日 星期六	10月4日 星期日
早餐	主食				菠蘿包	雜菜肉粒米粉 (蕃茄湯)	點心拼盤+ 烩蛋	雜菜肉絲烏冬 (味噌湯)
	飲品				牛奶麥皮	牛奶	豆漿	牛奶
午餐	肉類				三色椒雞柳	薯仔肉粒	豆角肉粒拌飯	粟米魚柳
	蔬菜				西生菜	娃娃菜	菜心	娃娃菜
	水果				哈密瓜	藍莓	雜果	雜果
下午茶					火龍果	梨	橙	班戟
晚餐	肉類				蕃茄肉醬意粉	洋蔥炒牛肉	翠玉瓜炒雞球	台式肉碎
	蔬菜				西蘭花	菠菜	小棠菜	椰菜
	湯水					冬菇冬瓜瘦肉湯		

餐膳	類型	10月5日 星期一	10月6日 星期二	10月7日 星期三	10月8日 星期四	10月9日 星期五	10月10日 星期六 初一	10月11日 星期日
早餐	主食	蕃茄肉絲米 (蕃茄湯)	叉燒包+ 白腸粉	吞拿魚三文治	蒜蓉包	雜菜肉粒麵 (蕃茄湯)	糯米卷+ 鮮竹卷	雜菜肉絲通粉 (味噌湯)
	飲品	牛奶	豆漿	牛奶	牛奶麥皮	牛奶	豆漿	牛奶
午餐	肉類	冬菇雲耳 蒸雞	肉碎豆腐蒸蛋	鮮茄肉片	洋蔥甘筍雞柳	青瓜炒肉片	雞蛋豆腐 甘筍拌飯	粟米魚柳
	蔬菜	椰菜	紹菜	油麥菜	西生菜	娃娃菜	菜心	娃娃菜
	水果	香蕉	火龍果	藍莓	哈密瓜	藍莓	雜果	雜果
下午茶		蘋果	香蕉	哈密瓜	火龍果	梨	橙	紅豆沙
晚餐	肉類	淮山肉片	三色豆肉粒	栗子炆雞	蕃茄三文魚	白蘿蔔牛肉	蕃茄洋蔥炒蛋	四季豆炒肉片
	蔬菜	菜心	椰菜花	西生菜	西蘭花	菠菜	油麥菜	椰菜
	湯水	雪梨薏米水		紅蘿蔔粟米 瘦肉湯		海底椰蘋果水		

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： 鄭彥澄
草擬者簽署： 黃穎欣
修改日期： 7.9.2026

餐膳	類型	10月12日 星期一	10月13日 星期二	10月14日 星期三	10月15日 星期四	10月16日 星期五	10月17日 星期六	10月18日 星期日
早餐	主食	Pizza	菜肉包+ 牛肉球	芝士火腿 三文治	腸仔包	雜菜肉絲米粉 (味噌湯)	點心拼盤	蕃茄肉絲烏冬 (蕃茄湯)
	飲品	牛奶	豆漿	牛奶	牛奶麥皮	牛奶	豆漿	牛奶
午餐	肉類	翠玉瓜雞柳	蟲草花雲耳 肉片	粟米甘筍肉粒	三色椒炒肉片	雜菌肉粒	芋頭雞肉拌飯	台式肉碎
	蔬菜	椰菜	紹菜	油麥菜	西生菜	娃娃菜	菜心	油麥菜
	水果	香蕉	火龍果	藍莓	哈密瓜	藍莓	雜果	雜果
下午茶		蘋果	香蕉	哈密瓜	火龍果	梨	橙	雜果粟米片 乳酪
晚餐	肉類	冬瓜紅腰豆 肉粒	薑蔥白切雞	紅菜頭牛肉	粟米三文魚	蕃茄肉碎雞蛋	薯仔雞翼	淮山肉片
	蔬菜	菜心	椰菜花	西生菜	西蘭花	菠菜	油麥菜	娃娃菜
	湯水	花生眉豆冬菇 豬肉湯		合掌瓜甘筍 栗子瘦肉湯		紅蘿蔔馬蹄水		

餐膳	類型	10月19日 星期一	10月20日 星期二	10月21日 星期三	10月22日 星期四	10月23日 星期五	10月24日 星期六 十五	10月25日 星期日
早餐	主食	雜菜肉絲通粉 (味噌湯)	糯米卷+ 乾蒸牛肉	雞蛋芝士 三文治	鮮奶球	雜菜肉粒通粉 (蕃茄湯)	奶皇包+ 馬拉盞	雜菜肉粒米粉 (味噌湯)
	飲品	牛奶	豆漿	牛奶	牛奶麥皮	牛奶	豆漿	牛奶
午餐	肉類	洋蔥甘筍雞柳	豆腐雞粒拌飯	薯仔肉粒	蟲草花蒸肉片	豆角炒雞柳	豆腐蒸水蛋	蟲草花蒸雞
	蔬菜	紹菜	椰菜	油麥菜	西生菜	娃娃菜	菜心	娃娃菜
	水果	香蕉	火龍果	藍莓	哈密瓜	藍莓	雜果	雜果
下午茶		蘋果	香蕉	哈密瓜	火龍果	梨	橙	蛋撻
晚餐	肉類	粟米肉粒	翠玉瓜炒肉片	洋蔥炒牛肉	香草三文魚	萵筍炒牛肉	芝麻醬素三絲 烏冬	台式肉碎
	蔬菜	菜心	椰菜花	西生菜	西蘭花	菠菜	西蘭花	椰菜
	湯水	苦瓜黃豆 豬肉湯		赤小豆扁豆 粉葛瘦肉湯		無花果蘋果 雪梨水		

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。
- 當梓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： 黃穎欣
 修改日期： 7.9.2026

餐膳	類型	10月26日 星期一	10月27日 星期二	10月28日 星期三	10月29日 星期四	10月30日 星期五	10月31日 星期六	星期日
早餐	主食	雜菜肉粒麵 (蕃茄湯)	菜肉包+ 白腸粉	粟米蟹柳 三文治	提子包	雜菜肉絲米粉 (味噌湯)	全日早餐	
	飲品	牛奶	豆漿	牛奶	牛奶麥皮	牛奶	豆漿	
午餐	肉類	青瓜炒肉片	蟲草花雲耳 蒸雞	紅菜頭肉粒	肉碎豆腐	茄子炒肉片	肉碎雞蛋拌飯	
	蔬菜	椰菜	紹菜	油麥菜	西生菜	娃娃菜	菜心	
	水果	香蕉	火龍果	香梨	哈密瓜	藍莓	雜果	
下午茶		蘋果	香蕉	哈密瓜	火龍果	梨	橙	
晚餐	肉類	蕃茄牛肉蛋	鮮淮山肉粒	三色椒炒牛肉	蕃茄三文魚	栗子炆肉粒	豉油王雞脾	
	蔬菜	西蘭花	椰菜花	西生菜	西蘭花	油麥菜	菠菜	
	湯水	蟲草花甘筍 瘦肉湯		蕃茄薯仔 瘦肉湯		馬蹄竹蔗茅 根水		

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							
	水果							
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： 鄭彥澄
 草擬者簽署： 黃穎欣
 修改日期： 7.9.2026