

日期/星期	早餐	午餐	晚餐	備註
星期一 (12月9日) 學校假期	時菜雞粒湯米粉	豉汁豆卜蒸排骨 椰菜/時蔬	沙爹雞柳 小棠菜/時蔬 南瓜肉片湯	
星期二 (12月10日)	菠蘿包 好立克	粟米肉粒 西蘭花/時蔬 木瓜魚尾湯	豉椒炒牛肉 唐生菜/時蔬	
星期三 (12月11日)	炸菜肉絲湯麵	蝦米肉碎蒸水蛋 紹菜/時蔬 蘋果肉片湯	鮮茄豬扒 翠玉瓜/時蔬 節瓜瘦肉湯	
星期四 (12月12日)	午餐肉包 阿華田	洋蔥豬柳 椰菜花/時蔬 青紅蘿蔔湯	萬事達聖誕活動 粟米肉粒飯 菜芯/時蔬	
星期五 (12月13日)	什菜火腿湯通粉	雪菜肉絲炆米 翠玉瓜魚片/時蔬 霸王花瘦肉湯	梅菜蒸肉餅 白菜仔/時蔬	南北杏雪梨水 (3PM 涼茶)
星期六 (12月14日)	粟米肉碎粥 撈麵	白切雞 菜芯/時蔬	咕嚕肉 西蘭花/時蔬 赤小豆老黃瓜湯	腐竹糖水 (晚點)
星期日 (12月15日)	麥包+火腿 利賓納	洋蔥炒牛肉 唐生菜/時蔬	香芋排骨 紹菜/時蔬 南北杏雪耳甘荀湯	

餐單設計:

 (范煥英)
註冊護士

日期: 13-11-2019

廚師:

 (容文杰)

日期: 14-11-2019

舍監批准:

 (梅達明)

日期: 14/11/2019

校長副署:

 (姚炳華)

日期: 18-11-2019

日期/星期	早餐	午餐	晚餐	備註
星期一 (12月16日)	時菜魚片湯烏冬	土魷蒸肉餅 紹菜/時蔬 蕃茄肉片湯	鮮茄蛋肉片 小棠花/時蔬 什菜湯	
星期二 (12月17日)	火腿蛋包 好立克	豉油王雞槌 西蘭花/時蔬 薏米瘦肉湯	肉碎玉子豆腐 唐生菜/時蔬	
星期三 (12月18日)	時菜叉燒天使麵	京都豬扒 椰菜/時蔬 羅漢果瘦肉湯	紅棗蒸雞 菜芯/時蔬 紫菜肉碎湯	
星期四 (12月19日)	香腸包 阿華田	薯仔炆雞 椰菜花/時蔬 木瓜雞腳湯	梅子排骨 西生菜/時蔬	
星期五 (12月20日)	炸醬麵	西炒飯 西蘭花/時蔬 雜菜湯	粟米魚塊 白菜仔/時蔬	薏米檸檬水 (3PM 涼茶)
星期六 (12月21日)	香菇雞蓉粥 撈米	扶輪社聖誕活動 鮮茄雞絲飯 紹菜/時蔬	鎮江骨 西蘭花/時蔬 黑豆魚尾湯	南瓜西米露 (晚點)
星期日 (12月22日)	豬仔包+腸仔 菜蜜	黑椒牛仔骨 翠玉瓜/時蔬	豉油雞 蠔豉冬菇扒生菜 海底椰腰果瘦肉湯	

餐單設計:

 (范煥英)
註冊護士

日期: 13-11-2019

廚師:

 (容文杰)

日期: 14-11-2019

舍監批准:

 (梅達明)

日期: 14/11/2019

校長副署:

 (姚炳華)

日期: 18-11-2019

CC: 膳食組主席何沛凡主任

Z:\bsfiles\2017-2018\宿舍每月餐單建議

日期/星期	早餐	午餐	晚餐	備註
星期一 (12月23日) 學校假期	雪菜肉絲湯米粉	麻婆豆腐 西生菜/時蔬	洋蔥豬扒 紹菜/時蔬 無花果瘦肉湯	
星期二 (12月24日) 學校假期	菠蘿包 好立克	科達聖誕活動 粟米肉粒飯 翠玉瓜/時菜	味菜牛肉 椰菜/時蔬	
星期三 (12月25日) 學校假期	時菜肉片湯麵	鹵水雞中翼 椰菜花/時蔬	蝦米肉碎蒸水蛋 唐生菜/時蔬 蕃茄薯仔瘦肉湯	
星期四 (12月26日) 學校假期	午餐肉包 阿華田	豆卜炆豬柳 小棠菜/時蔬	西檸雞 西蘭花/時蔬	
星期五 (12月27日) 學校假期	雜菜火腿湯通粉	上海粗炒 紹菜/時蔬	燒味拼紅腸 菜芯/時蔬	羅漢果 (3PM 涼茶)
星期六 (12月28日) 學校假期	南瓜肉碎粥 燒賣	沙薑雞 唐生菜/時蔬	冬菇蒸肉餅 椰菜花/時蔬 菜乾豬骨湯	咖哩魚蛋 (晚點)
星期日 (12月29日) 學校假期	甜餐包+腸仔 檸檬水	醬爆雙丸 西蘭花/時蔬	香芋蒸排骨 小棠菜/時蔬 老黃瓜豬展湯	

餐單設計:



(范煥英)
註冊護士

日期:

13-11-2019

廚師:



(容文杰)

日期:

14-11-2019

舍監批准:



(梅達明)

日期:

16/11/2019

校長副署:



(姚炳華)

日期:

18.11.2019

CC: 膳食組主席何沛凡主任

Z:\bsfiles\2017-2018\宿舍每月餐單建議

日期/星期	早餐	午餐	晚餐	備註
星期一 (12月30日) 學校假期	雙丸湯烏冬	梅菜蒸肉餅 小棠菜/時蔬	麻婆豆腐 椰菜/時蔬 沙參玉竹瘦肉湯	
星期二 (12月31日) 學校假期	火腿蛋包 好立克	咖哩雞 椰菜花/時蔬	蕃茄蛋肉片 西生菜/時蔬	
星期三 (1月1日) 學校假期	時菜豉燒河粉	粟米魚塊 唐生菜/時蔬	金針雲耳蒸雞 西蘭花/時蔬 蘋果雪耳湯	
星期四 (1月2日)	香腸包 阿華田	黑椒牛柳 紹菜/時蔬 海底椰甘荀瘦肉湯	鹵水雞脾 菜芯/時蔬	
星期五 (1月3日)	炸醬麵	肉醬意粉 西蘭花/時蔬 芥菜肉片湯	蠔汁豆卜炆豬柳 白菜仔/時蔬	圓肉桑寄生 (3PM 涼茶)
星期六 (1月4日)	粟米肉碎粥 撈米	白切雞 小棠菜/時蔬	南瓜蒸排骨 翠玉瓜/時蔬 蓮藕綠豆湯	生菜魚肉 (晚點)
星期日 (1月5日)	豬仔包+腸仔 利賓納	咕嚕肉 椰菜/時蔬	沙爹雞柳 唐生菜/時蔬 節瓜鱈魚湯	

餐單設計:



(范煥英)
註冊護士

日期:

13-11-2019

廚師:



(容文杰)

日期:

14-11-2019

舍監批准:



(梅達明)

日期:

16/11/2019

校長副署:



(姚炳華)

日期:

18.11.2019

日期/星期	早餐	午餐	晚餐	備註
星期一 (1月6日)	時菜雞粒米粉	梅子排骨 椰菜/時蔬 粟米紅蘿蔔湯	冬菇蒸雞 小棠菜/時蔬 南瓜瘦肉湯	
星期二 (1月7日)	香腸包 好立克	洋蔥豬柳 翠玉瓜魚片/時蔬 眉豆雞腳湯	黑椒牛仔骨 菜芯/時蔬	
星期三 (1月8日)	雪菜肉絲湯麵	麻婆豆腐 椰菜花/時蔬 蕃茄薯仔湯	蓮藕肉片 唐生菜/時蔬 木瓜雪耳湯	
星期四 (1月9日)	雞尾包 阿華田	蘿蔔豬柳條 菜芯/時蔬 西洋菜瘦肉湯	洋蔥雞柳 紹菜/時蔬	
星期五 (1月10日)	雜菜火腿通粉	星州炒米 南瓜肉碎/時蔬 雪梨百合瘦肉湯	土魷蒸肉餅 雲耳大豆芽/時蔬	夏枯草 (3PM 涼茶)
星期六 (1月11日)	香菇雞蓉粥 撈麵	豉油雞 小棠菜/時蔬	香芋排骨 西蘭花/時蔬 粉葛赤小豆湯	蕃薯糖水 (晚點)
星期日 (1月12日)	果占三文治 菜蜜	肉碎蒸水蛋 西生菜/時蔬	鮮茄豬扒 白菜仔/時蔬 海底椰瘦肉湯	

餐單設計:



(范煥英)
註冊護士

日期:

13-11-2019

廚師:



(容文杰)

日期:

14-11-2019

舍監批准:



(梅達明)

日期:

14/11/2019

校長副署:



(姚炳華)

日期:

18-11-2019

CC: 膳食組主席何沛凡主任

Z:\bsfiles\2017-2018\宿舍每月餐單建議

日期/星期	早餐	午餐	晚餐	備註
星期一 (1月13日)	時菜魚片烏冬	馬蹄冬菇蒸肉餅 紹菜/時蔬 合掌瓜豬展湯	洋蔥雞柳 唐生菜/時蔬 南瓜肉片湯	
星期二 (1月14日)	菠蘿包 好立克	豉油王雞槌 小棠菜/時蔬 清補涼湯	梅子排骨 椰菜/時蔬	
星期三 (1月15日)	時菜叉燒上海麵	鮮茄豬扒 西蘭花/時蔬 節瓜瘦肉湯	燒味拼紅腸 白菜仔/時蔬 蘋果瘦肉湯	
星期四 (1月16日)	午餐肉包 阿華田	薯仔炆雞 菜芯/時蔬 木瓜魚尾湯	鎮江骨 紹菜/時蔬	
星期五 (1月17日)	炸醬麵	楊州炒飯 粉絲節瓜蝦米/時蔬 霸王花瘦肉湯	粟米魚塊 西生菜/時蔬	竹蔗茅根馬蹄 (3PM 涼茶)
星期六 (1月18日)	南瓜肉碎粥 燒賣	沙薑雞 唐生菜/時蔬	肉碎豆腐 椰菜花/時蔬 青紅蘿蔔湯	香芋西米露 (晚點)
星期日 (1月19日)	麥包+火腿 檸檬水	滑蛋牛肉 紹菜/時蔬	金針雲耳蒸雞 小棠菜/時蔬 赤小豆老黃瓜湯	

餐單設計:

范煥英 (范煥英)
註冊護士

日期: 13-11-2019

廚師:

容文杰 (容文杰)

日期: 14-11-2019

舍監批准:

梅達明 (梅達明)

日期: 14/11/2019

校長副署:

姚炳華 (姚炳華)

日期: 18-11-2019

日期/星期	早餐	午餐	晚餐	備註
星期一 (1月20日)	炸菜肉絲湯米粉	麻婆豆腐 椰菜/時蔬 蕃茄肉片湯	洋蔥豬扒 小棠菜/時蔬 薏米瘦肉湯	
星期二 (1月21日)	火腿蛋包 好立克	粟米肉粒 南瓜肉碎/時蔬 南北杏雪耳甘荀湯	豉椒炒牛肉 菜芯/時蔬	
星期三 (1月22日) 學校假期	時菜紅腸湯麵	鹵水雞中翼 椰菜花/時蔬	南瓜排骨 西生菜/時蔬 什菜湯	
星期四 (1月23日) 學校假期	香腸包 阿華田	蠔汁豆卜炆豬柳 菜芯/時蔬	西檸雞 紹菜/時蔬	
星期五 (1月24日) 學校假期	雜菜火腿通粉	銀芽肉絲炒麵 椰菜花/時蔬	燒味拼紅腸 蠔豉冬菇扒時蔬	南北杏雪梨水 (3PM 涼茶)
星期六 (1月25日) 學校假期	旺菜肉碎粥 撈麵	羅漢齋 西蘭花雞柳/時蔬	鮮茄魚塊 紹菜/時蔬 羅漢果瘦肉湯	生菜魚肉 (晚點)
星期日 (1月26日) 學校假期	豬仔包+腸仔 利賓納	貴妃雞燒肉 冬菇蠔豉扒生菜	蓮藕炆肉片 翠玉瓜/時蔬 萬壽果雪耳湯	

餐單設計:

 (范煥英)
註冊護士

日期: 13-11-2019

廚師:

 (容文杰)

日期: 14-11-2019

舍監批准:

 (梅達明)

日期: 14/11/2019

校長副署:

 (姚炳華)

日期: 18-11-2019

CC: 膳食組主席何沛凡主任

Z:\bsfiles\2017-2018\宿舍每月餐單建議

日期/星期	早餐	午餐	晚餐	備註
星期一 (1月27日) 學校假期	雙丸湯烏冬	牛仔骨 紹菜/時蔬	豉椒炒雞柳 西生菜/時蔬 紫菜肉碎湯	
星期二 (1月28日) 學校假期	菠蘿包 好立克	薯仔炆雞 小棠菜/時蔬	肉碎蒸水蛋 椰菜/時蔬	
星期三 (1月29日) 學校假期	時菜叉燒湯河 粉	粟米魚塊 西蘭花/時蔬	咖哩雙丸 唐生菜/時蔬 無花果瘦肉湯	
星期四 (1月30日) 學校假期	午餐肉包 阿華田	冬菇土魷蒸肉餅 菜芯/時蔬	香芋蒸排骨 紹菜/時蔬	
星期五 (1月31日) 學校假期	炸醬麵	菠蘿雞粒炒飯 椰菜/時蔬	咕嚕肉 白菜仔/時蔬	木瓜雪耳蓮子 (3PM 涼茶)
星期六 (2月1日) 學校假期	香菇雞蓉粥 撈米	豉油雞 唐生菜/時蔬	洋葱豬柳條 椰菜花/時蔬 黑豆魚尾湯	燉蛋 (晚點)
星期日 (2月2日)	甜餐包+腸仔 菜蜜	鎮江骨 西生菜/時蔬	鹵水雞脾 小棠菜/時蔬 海底椰腰果瘦肉湯	

餐單設計:

 (范煥英)
註冊護士

日期: 13-11-2019

廚師:

 (容文杰)

日期: 14-11-2019

舍監批准:

 (梅達明)

日期: 14/11/2019

校長副署:

 (姚炳華)

日期: 18-11-2019

日期/星期	早餐	午餐	晚餐	備註
星期一 (2月3日)	時菜雞粒湯米	洋蔥豬扒 椰菜/時蔬 蕃茄薯仔瘦肉湯	麻婆豆腐 白菜仔/時蔬 南瓜肉片湯	
星期二 (2月4日)	火腿蛋包 好立克	咖哩雞 翠玉瓜魚片/時蔬 菜乾豬骨湯	洋蔥牛肉 菜芯/時蔬	
星期三 (2月5日)	炸菜肉絲湯麵	鮮茄魚塊 椰菜花/時蔬 沙參玉竹瘦肉湯	沙爹雞柳 小棠菜/時蔬 雪梨百合湯	
星期四 (2月6日)	香腸包 阿華田	黑椒牛柳 菜芯/時蔬 老黃瓜豬展湯	冬菇蒸肉餅 紹菜/時蔬	
星期五 (2月7日)	雜菜火腿通粉	鮮茄雞絲燴意粉 南瓜肉碎/時蔬 合掌瓜瘦肉湯	冬菇蒸雞 唐生菜/時蔬	薏米檸檬水 (3PM 涼茶)
星期六 (2月8日)	南瓜肉碎粥 腸粉	沙薑雞 小棠菜/時蔬	梅子排骨 西蘭花/時蔬 蓮藕綠豆湯	烩粟米 (晚點)
星期日 (2月9日)	豬仔包+腸仔 檸檬水	肉碎蒸水蛋 西生菜/時蔬	燒味拼紅腸 雲耳勝瓜/時蔬 節瓜鱒魚湯	

餐單設計:

 (范煥英)
 註冊護士

日期:

 13-11-2019

廚師:

 (容文杰)

日期:

 14-11-2019

舍監批准:

 (梅達明)

日期:

 16/11/2019

校長副署:

 (姚炳華)

日期:

 18.11.2019