

日期/星期	早餐	午餐	晚餐	備註
星期一 (1月17日)	雪菜肉絲湯烏冬	梅菜蒸肉餅 旺菜	冬菇蒸雞 唐生菜 木瓜雪耳豬骨湯	
星期二 (1月18日)	菠蘿包 好立克	豉油王雞槌 南瓜	沙爹雙丸 白菜仔	
星期三 (1月19日)	時菜肉片湯麵	京都豬扒 菜心	蝦米肉碎蒸水蛋 西蘭花 青紅蘿蔔湯	
星期四 (1月20日)	腸仔包 麥皮	咖哩雞 椰菜	香芋排骨 小棠菜	
星期五 (1月21日)	雜菜火腿通粉	銀芽肉絲炒麵 椰菜花	粟米魚 西生菜	圓肉桑寄生茶 (3PM涼茶)
星期六 (1月22日)	香菇雞蓉粥 燒賣	沙薑雞 白菜仔	冬瓜枝竹炆火腩 菜心 海底椰甘筍湯	烩粟米 (晚點)
星期日 (1月23日)	麥包+火腿 菜蜜	豆卜炆豬柳 小棠菜	土魷蒸肉 茄子肉碎 霸王花瘦肉湯	

餐單設計:

(黃諾然)
註冊護士

日期:

16/12/2021

廚師:

(容文杰)

日期:

7/12/2021

副舍監批准:

(何綺玲)

日期:

17 DEC 2021

校長副署:

(成英愉)

日期:

17.12.2021

上述食材只是建議，會按時令及來貨供應而有所調節

日期/星期	早餐	午餐	晚餐	備註
星期一 (1月24日)	時菜雙丸湯米粉	蝦米肉鬆蒸水蛋 旺菜	南瓜排骨 唐生菜 西洋菜湯	
星期二 (1月25日)	午餐肉包 阿華田	粟米肉粒 翠玉瓜	栗子炆雞 菜心	
星期三 (1月26日)	時菜叉燒湯河粉	鹵水雞中翼 小棠菜	味菜牛肉 椰菜花 花生黃豆雞腳湯	
星期四 (1月27日) 學校假期	菠蘿包 檸檬水	冬菇炆豬柳 椰菜	金針雲耳蒸雞 西生菜	
星期五 (1月28日) 學校假期	担担麵	鮮茄雞絲燴意粉 西蘭花	鎮江骨 白菜仔	木瓜雪耳蓮子 (3PM涼茶)
星期六 (1月29日) 學校假期	南瓜肉碎粥 腸粉	白切雞 唐生菜	冬菇蒸肉餅 小棠菜 南瓜腰果紅蘿蔔湯	腐竹雞蛋糖水 (晚點)
星期日 (1月30日) 學校假期	甜餐包+腸仔 利賓納	餐肉炒蛋 菜心	椒鹽豬扒 勝瓜雲耳 節瓜鱈魚湯	

餐單設計:

(黃諾然)
註冊護士

日期:

16/12/2021

廚師:

(容文杰)

日期:

7/12/2021

舍監批准:

何綺玲
(成英愉)

日期:

17 DEC 2021

校長副署:

日期:

17.12.2021

上述食材只是建議，會按時令及來貨供應而有所調節

日期/星期	早餐	午餐	晚餐	備註
星期一 (1月31日) 學校假期	時菜餐肉湯烏冬	沙拉骨 椰菜	燒味拼盤 蠔豉冬菇扒生菜 海底椰瘦肉煲雞湯	
星期二 (2月1日) 學校假期	吞拿魚包 好立克	羅漢齋 西蘭花雞柳	貴妃雞 旺菜	
星期三 (2月2日) 學校假期	炸菜肉絲湯麵	鮮茄魚塊 蠔豉冬菇扒時菜	土魷馬蹄蒸肉餅 菜心 沙蔘玉竹瘦肉湯	
星期四 (2月3日) 學校假期	魚片天使麵	西檸雞 椰菜花	牛仔骨 白菜仔	
星期五 (2月4日) 學校假期	雜菜火腿通粉	瑞士雞中翼 小棠菜	蓮藕炆肉片 椰菜	南北杏雪梨 (3PM涼茶)
星期六 (2月5日) 學校假期	瑤柱肉碎粥 燒賣	南瓜蒸排骨 旺菜	冬菇紅棗蒸雞 西生菜 蕃茄薯仔湯	綠豆沙 (晚點)
星期日 (2月6日) 學校假期	麥包+火腿 檸檬水	蝦仁炒蛋 菜心	蠔皇豆卜炆豬柳 大豆芽魚片 無花果瘦肉湯	

餐單設計:

(黃諾然)
註冊護士

日期:

16/12/2021

廚師:

(容文杰)

日期:

7/12/2021

舍監批准:

(Wimay) 何綺玲

日期:

17 DEC 2021

校長副署:

(成英愉)

日期:

17.12.2021

上述食材只是建議，會按時令及來貨供應而有所調節

日期/星期	早餐	午餐	晚餐	備註
星期一 (2月7日) 學校假期	時菜魚片湯烏冬	梅子蒸排骨 旺菜	鹵水雞髀 唐生菜 清補涼瘦肉湯	
星期二 (2月8日) 學校假期	豬仔包+火腿 阿華田	蘿蔔炆豬柳 節瓜粉絲蝦米	洋蔥牛肉 菜心	
星期三 (2月9日)	時菜叉燒天使麵	瑤柱肉碎蒸水蛋 小棠菜	鮮茄豬扒 椰菜花 菜乾豬骨湯	
星期四 (2月10日)	香腸包 麥皮	薯仔炆雞 椰菜	豉汁蒸魚柳 西生菜	
星期五 (2月11日)	炸醬麵	菠蘿雞粒炒飯 西蘭花	西檸雞 白菜仔	羅漢果水 (3PM涼茶)
星期六 (2月12日)	香菇雞蓉粥 撈米	豉油雞 唐生菜	蓮藕炆肉片 小棠菜 粉葛赤小豆湯	生菜魚肉 (晚點)
星期日 (2月13日)	甜餐包+腸仔 菜蜜	蝦仁炒蛋 菜心	鎮江骨 茄子肉碎 雪梨雪耳南北杏湯	

餐單設計:

(黃諾然)

註冊護士

日期:

3/12/21

廚師:

(容文杰)

日期:

25/12/2021

舍監批准:

袁鳳雲

副舍監

日期:

1/1/2022

校長副署:

(成英愉)


日期:

3/1/2022

上述食材只是建議，會按時令及來貨供應而有所調節

日期/星期	早餐	午餐	晚餐	備註
星期一 (2月14日)	雪菜肉絲湯烏冬	土魷蒸肉餅 旺菜	紅棗雲耳蒸雞 唐生菜 紫菜肉碎湯	
星期二 (2月15日)	午餐肉包 好立克	豉油王雞槌 南瓜	沙爹雙丸 白菜仔	
星期三 (2月16日)	時菜肉片湯麵	京都豬扒 菜心	瑤柱肉碎蒸水蛋 西蘭花 冬瓜去濕湯	
星期四 (2月17日)	菠蘿包 檸檬水	咖哩雞 椰菜	鮮茄蛋炒牛肉 小棠菜	
星期五 (2月18日)	雜菜火腿通粉	上海粗炒 椰菜花	粟米魚 西生菜	茅根竹蔗馬蹄 (3PM涼茶)
星期六 (2月19日)	粟米肉碎粥 撈麵	沙薑雞 白菜仔	冬瓜枝竹炆排骨 菜心 粟米紅蘿蔔湯	蕃薯糖水 (晚點)
星期日 (2月20日)	三文治 利賓納	柱侯牛腩 小棠菜	梅子蒸排骨 勝瓜雲耳 合掌瓜豬骨湯	

餐單設計:

 (黃諾然)
註冊護士

日期:

31/12/2021


廚師:

 (容文杰)

日期:

25/12/2021


舍監批准:

 袁鳳雲 副舍監

日期:

1/1/2022

校長副署:

 (成英愉)

日期:

31/1/2022

上述食材只是建議，會按時令及來貨供應而有所調節

日期/星期	早餐	午餐	晚餐	備註
星期一 (2月21日)	時菜雙丸湯米粉	蝦米肉碎蒸水蛋 旺菜	沙拉骨 唐生菜 霸王花瘦肉湯	
星期二 (2月22日)	雞尾包 阿華田	粟米玉粒 翠玉瓜	栗子炆雞 菜心	
星期三 (2月23日)	時菜叉燒湯河粉	鹵水雞中翼 小棠菜	豉椒炒牛肉 椰菜花 老黃瓜赤小豆湯	
星期四 (2月24日)	吞拿魚包 麥皮	豆卜炆豬柳 椰菜	金針雲耳蒸雞 西生菜	
星期五 (2月25日)	担担麵	肉醬意粉 西蘭花	椒鹽豬扒 白菜仔	圓肉桑寄生 (3PM涼茶)
星期六 (2月26日)	南瓜肉碎粥 腸粉	白切雞 唐生菜	梅菜肉餅 小棠菜 花生黃豆雞腳湯	香芋西米露 (晚點)
星期日 (2月27日)	豬仔包+火腿 菜蜜	餐肉炒蛋 菜心	南瓜排骨 大豆芽魚片 蕃茄薯仔湯	

餐單設計:

(黃諾然)

註冊護士

日期:

31/12/2021

廚師:

(容文杰)

日期:

25/12/2021

舍監批准:

袁鳳雯 副舍監

日期:

11/1/2022

校長副署:

(成英愉)

日期:

31/1/2022

上述食材只是建議，會按時令及來貨供應而有所調節

日期/星期	早餐	午餐	晚餐	備註
星期一 (2月28日)	時菜紅腸湯烏冬	鮮茄豬扒 旺菜	咖哩雞 唐生菜 雜菜湯	
星期二 (3月1日)	香腸包 好立克	冬菇蒸雞 節瓜粉絲蝦米	四寶飯 白菜仔	
星期三 (3月2日)	炸菜肉絲湯麵	粟米魚塊 菜心	蝦米肉碎蒸水蛋 西蘭花 青紅蘿蔔湯	
星期四 (3月3日)	午餐肉包 利賓納	沙爹牛扒 椰菜	鹵水雞槌 小棠菜	
星期五 (3月4日)	雜菜火腿通粉	楊洲炒飯 椰菜花	咕嚕肉 西生菜	木瓜雪耳蓮子 (3PM涼茶)
星期六 (3月5日)	瑤柱肉碎粥 撈麵	豉油雞 白菜仔	南瓜排骨 菜心 海底椰甘筍湯	紅豆沙 (晚點)
星期日 (3月6日)	甜餐包+腸仔 檸檬水	蕃茄蛋肉片 小棠菜	芹香蘿蔔牛腩 茄子肉碎 霸王花瘦肉湯	

餐單設計:



(黃諾然)
註冊護士

日期:

31/12/2021

廚師:



(容文杰)

日期:

25/12/2021

舍監批准:



袁鳳雯副舍監

日期:

11/1/2022

校長副署:



(成英愉)

日期:

30/1/2022

上述食材只是建議，會按時令及來貨供應而有所調節

日期/星期	早餐	午餐	晚餐	備註
星期一 (3月7日)	時菜魚片湯烏冬	豉汁蒸排骨 旺菜	鹵水雞髀 唐生菜 西洋菜湯	
星期二 (3月8日)	菠蘿包 阿華田	蘿蔔炆豬柳 南瓜	牛仔骨 菜心	
星期三 (3月9日)	時菜叉燒天使麵	瑤柱肉碎蒸水蛋 小棠菜	洋蔥豬扒 椰菜花 花生黃豆雞腳湯	
星期四 (3月10日)	雞尾包 麥皮	薯仔炆雞 椰菜	豉汁蒸魚柳 西生菜	
星期五 (3月11日)	炸醬麵	銀芽肉絲炒麵 西蘭花	西檸雞 白菜仔	薏米檸檬 (3PM涼茶)
星期六 (3月12日)	香菇雞蓉撈米	沙薑雞 唐生菜	蓮藕炆肉 小棠菜 南瓜腰果紅蘿蔔湯	燉蛋 (晚點)
星期日 (3月13日)	麥包+火腿 菜蜜	蝦仁炒蛋 菜心	沙拉骨 勝瓜雲耳 節瓜鱈魚湯	

餐單設計:

(黃諾然)

日期:

註冊護士

31/12/2021

廚師:

(容文杰)

日期:

25/12/2021

舍監批准:

袁鳳雲 副舍監

日期:

11/1/2022

校長副署:

(成英愉)

日期:

31/1/2022

上述食材只是建議，會按時令及來貨供應而有所調節

日期/星期	早餐	午餐	晚餐	備註
星期一 (3月14日)	雪菜肉絲湯烏冬	梅菜蒸肉餅 旺菜	冬菇蒸雞 唐生菜 木瓜雪耳豬骨湯	
星期二 (3月15日)	吞拿魚包 好立克	豉油王雞槌 翠玉瓜	咖哩雙丸 白菜仔	
星期三 (3月16日)	時菜肉片湯麵	京都豬扒 菜心	瑤柱肉碎蒸水蛋 西蘭花 沙爹玉竹瘦肉湯	
星期四 (3月17日)	香腸包 檸檬水	咖喱雞 椰菜	梅子蒸排骨 小棠菜	
星期五 (3月18日)	雜菜火腿通粉	鮮茄雞絲燴意粉 椰菜花	粟米魚 西菜生	夏枯草 (3PM涼茶)
星期六 (3月19日)	粟米肉碎粥 燒賣	白切雞 白菜仔	冬瓜枝竹炆火腩 菜心 無花果瘦肉湯	烩粟米 (晚點)
星期日 (3月20日)	三文治 利賓納	柱候牛腩 小棠菜	豆卜炆豬柳 大豆芽魚片 蕃茄薯仔湯	

餐單設計:

(黃諾然)

日期:

註冊護士

31/12/2021

廚師:

(容文杰)

日期:

袁鳳雯副舍監

25/12/2021

舍監批准:

日期:

校長副署:

(成英愉)

日期:

1/1/2022

31/12/2021

上述食材只是建議，會按時令及來貨供應而有所調節

日期/星期	早餐	午餐	晚餐	備註
星期一 (3月21日) 學校假期	時菜雙丸湯烏冬	蝦米肉碎蒸水蛋 旺菜	香芋排骨 唐生菜 清補涼瘦肉湯	
星期二 (3月22日)	午餐肉包 菜蜜	粟米玉粒 節瓜粉絲蝦米	栗子炆雞 菜心	
星期三 (3月23日)	時菜叉燒湯河粉	鹵水雞中翼 小棠菜	味菜牛肉 椰菜花 菜乾豬骨湯	
星期四 (3月24日)	菠蘿包 麥皮	冬菇炆豬柳 椰菜	金針雲耳蒸雞 西生菜	
星期五 (3月25日)	担担麵	菠蘿雞粒炒飯 西蘭花	椒鹽豬扒 白菜仔	南北杏雪梨蓮子 (3PM涼茶)
星期六 (3月26日)	南瓜肉碎粥 撈米	豉油雞 唐生菜	冬菇馬蹄蒸肉餅 小棠菜 粉葛赤小豆湯	腐竹雞蛋糖水 (晚點)
星期日 (3月27日)	豬仔包+腸仔 阿華田	鎮江骨 菜心	餐肉炒蛋 茄子肉碎 萍果雪耳南北杏	

餐單設計:



(黃諾然)

註冊護士

日期:

31/12/2021

廚師:



(容文杰)

日期:

25/12/2021

舍監批准:



袁(鳳雯)

副舍監

日期:

11/1/2022

校長副署:



(成英愉)

日期:

31/1/2022

上述食材只是建議，會按時令及來貨供應而有所調節

日期/星期	早餐	午餐	晚餐	備註
星期一 (3月28日)	時菜餐肉湯米粉	洋蔥豬扒 旺菜	咖喱雞 唐生菜 紫菜肉碎湯	
星期二 (3月29日)	雞尾包 好立克	金針雲耳蒸雞 南瓜	四寶飯 白菜仔	
星期三 (3月30日)	炸菜肉絲湯麵	鮮茄魚塊 菜心	蝦米肉碎蒸水蛋 西蘭花 冬瓜去濕湯	
星期四 (3月31日)	吞拿魚包 利賓納	黑椒牛扒 椰菜	鹵水雞槌 小棠菜	
星期五 (4月1日)	雜菜火腿通粉	上海粗炒 椰菜花	咕嚕肉 西生菜	羅漢果 (3PM涼茶)
星期六 (4月2日)	瑤柱肉碎粥 撈麵	沙薑雞 白菜仔	梅子蒸排骨 菜心 粟米紅蘿蔔湯	綠豆沙 (晚點)
星期日 (4月3日)	甜餐包+火腿 檸檬水	芹香蘿蔔牛腩 小棠菜	蕃茄蛋肉片 勝瓜雲耳 合掌瓜豬骨湯	

餐單設計:



(黃諾然)
註冊護士

日期:

31/12/2021

廚師:



(容文杰)

日期:

25/12/2021

舍監批准:



長鳳雲 副舍監

日期:

1/1/2022

校長副署:



(成英愉)

日期:

31/1/2022

上述食材只是建議，會按時令及來貨供應而有所調節