



新界婦孺福利會長發幼兒學校
2025/2026 年度秋季餐單 (8-10 月)



第一週	項目	星期一 (Green Monday)	星期二	星期三	星期四	星期五 (Happy Friday)	星期六
1/8	早餐	麥包、牛奶/水	菜心雞肉通粉	牛奶蛋花麥皮	白菜牛肉湯米線	提子麥包、牛奶/水	牛奶 雞蛋三文治
25/8-30/8	上午茶點	時果、清水	時果、清水	時果、清水	時果、清水	時果、清水	
22/9-27/9	午餐	豆卜粉絲煮節瓜 蒸水蛋	麥皮冬菇蒸肉餅 焯時菜	洋葱紅蘿蔔薯仔炆雞翼 炆時菜(紅米飯)	甘筍肉碎蒸蛋 蝦仁炒青瓜	白汁洋葱雜菜肉碎燴長通粉 椰菜蕃茄薯仔紅蘿蔔牛腩湯	菜心肉絲 米粉
20/10-25/10	下午茶點	焗蕃薯 時果、清水	吞拿魚三文治 時果、牛奶/清水	雜菜肉碎貝殼粉 時果、清水	芝士三文治 時果、牛奶/清水	粟米肉碎粥 時果、清水	
第二週	項目	星期一 (Green Monday)	星期二	星期三	星期四	星期五 (Happy Friday)	星期六
4/8-9/8	早餐	蕃茄脆肉瓜螺絲粉	饅頭、牛奶/水	提子麥包、牛奶/水	時菜肉碎上海麵	麥包、牛奶/水	牛奶麥皮
1/9-6/9	上午茶點	時果、清水	時果、清水	時果、清水	時果、清水	時果、清水	
29/9-4/10	午餐	冬菇草菇蒸豆腐 炒什菜	南瓜蒸肉餅 炆時菜	蕃茄薯仔煮雞柳 炒時菜(糙米飯)	冬菇雲耳蒸雞扒 炒娃娃菜	蕃茄洋葱魚柳燴意粉 炆時菜	雜菜瘦肉湯 通粉
27/10-1/11	下午茶點	焗蛋 時果、牛奶/清水	生菜魚肉波菜麵 時果、清水	冬瓜肉碎湯米粉 時果、清水	花生醬三文治 時果、牛奶/清水	甘筍粟米蛋花粥 時果、清水	
第三週	項目	星期一 (Green Monday)	星期二	星期三	星期四	星期五 (Happy Friday)	星期六
11/8-16/8	早餐	粟米片牛奶麥片	白菜雞肉蜆殼粉	果醬三文治、牛奶/水	娃娃菜牛肉烏冬	雜菜肉碎米線	牛奶 提子麥包
8/9-13/9	上午茶點	時果、清水	時果、清水	時果、清水	時果、清水	時果、清水	
6/10-11/10	午餐	銀芽薯仔絲炒蛋 炒西蘭花	蒸水蛋 翠肉瓜蝦仁燴豆腐	三色椒粟米粒雞蛋燴豬扒 炆時菜(紅米飯)	冬菇馬蹄蒸肉餅 炆時菜	南瓜甘筍肉碎燴通粉 炆時菜	甘筍絲椰菜 肉絲炒米粉
	下午茶點	粟米南瓜粥 時果、清水	芝士三文治 時果、牛奶/清水	絲瓜瘦肉湯通粉 時果、清水	焗粟米 時果、牛奶/清水	蒸雞蛋糕 時果、牛奶/清水	
第四週	項目	星期一 (Green Monday)	星期二	星期三	星期四	星期五 (Happy Friday)	星期六
18/8-23/8	早餐	粟米粒牛奶麥皮	焗雞蛋、牛奶/水	牛油蛋糕、牛奶/水	雜菜雞絲字母粉	生菜瘦肉湯檬粉	牛奶麥皮
15/9-20/9	上午茶點	時果、清水	時果、清水	時果、清水	時果、清水	時果、清水	
13/10-18/10	午餐	洋葱蕃茄炒蛋 清蒸南瓜	肉碎蒸豆腐 炒椰菜花	免治牛肉蒸蛋 炒娃娃菜(糙米飯)	燕麥片粟米粒蒸肉餅 炆時菜	粟米粒洋葱雞柳燴貝殼粉 蕃茄薯仔紅蘿蔔魚尾湯	蕃茄瘦肉湯 蜆殼粉
	下午茶點	腐竹蛋花糖水、餅乾 時果、清水	節瓜肉碎粥 時果、清水	白菜魚肉米粉 時果、清水	饅頭、豆漿 時果、清水	提子麥包 時果、牛奶/清水	