

2026~2027學年 慈幼中學 10月餐單(小一至小四)

日期	5號（星期一）	6號（星期二）	7號（星期三）	8號（星期四）	9號（星期五）
五穀類	絲苗白飯	絲苗白飯	絲苗白飯	絲苗白飯	咖喱粟米牛肉粒炒飯
肉類	蜜汁叉燒	柚子雞翼	蘿蔔燜牛腩	照燒雞扒	
肉類	四季豆炒肉碎	粟米木耳炒肉丁	椰菜花炒肉片	肉沫豆腐	吉列魚柳
蔬菜類	蒜蓉炒薯仔絲	蒜蓉炒椰菜	蒜蓉炒脆肉瓜	蒜蓉炒生菜	蒜蓉炒奶白菜
水果/糕點	時令水果		紙杯蛋糕		時令水果
日期	12號（星期一）	13號（星期二）	14號（星期三）	15號（星期四）	16號（星期五）
五穀類	絲苗白飯	絲苗白飯	絲苗白飯	蕃茄肉醬意粉	絲苗白飯
肉類	鍋包肉	蕃茄煮牛肉	蓮藕蒸肉餅		香煎魚餅
肉類	紅蘿蔔粟米炒雞丁	粉絲肉沫燜節瓜	青瓜炒蝦仁	西蘭花炒雞柳	滑嫩蒸蛋
蔬菜類	紅燒冬瓜	蒜蓉炒菜心	蒜蓉炒紹菜	清炒椰菜	蒜蓉炒雜菜
水果/糕點	時令水果		提子包		時令水果
日期	19號（星期一）	20號（星期二）	21號（星期三）	22號（星期四）	23號（星期五）
五穀類		絲苗白飯	三絲炒麵	絲苗白飯	絲苗白飯
肉類		咖喱雞（不辣）		蒜香雞翼	葡汁魚柳
肉類	重陽節假期	番茄炒蛋	薯仔燜肉片	蝦仁炒荷蘭豆	菜心炒肉片
蔬菜類		蒜蓉炒三絲	蒜蓉炒生菜	蒜蓉油麥菜	蒜蓉炒脆肉瓜
水果/糕點		蛋卷		時令水果	
日期	26號（星期一）	27號（星期二）	28號（星期三）	29號（星期四）	30號（星期五）
五穀類	絲苗白飯	絲苗白飯		肉片炒河	絲苗白飯
肉類	黑椒豬扒(不辣)	蟲草花紅棗蒸雞柳			咖喱牛腩（不辣）
肉類	四季豆炒肉碎	荷塘小炒蝦仁	學校假期	番茄魚柳	杏鮑菇炒三絲
蔬菜類	蒜蓉炒絲瓜	蒜蓉蒸娃娃菜		蒜蓉炒節瓜	蒜蓉炒菜心
水果/糕點	時令水果			腸仔包	時令水果

註：

1. 10月26號小四參加校運會，不在校午膳；
2. 蔬菜或水果類因季節或新鮮情況如須作出更改，更改前須通知校方。

2026~2027學年 慈幼中學 10月餐單（小五至中一）

日期	5號（星期一）	6號（星期二）	7號（星期三）	8號（星期四）	9號（星期五）
五穀類	絲苗白飯	絲苗白飯	絲苗白飯	絲苗白飯	咖喱粟米牛肉粒炒飯
肉類	蜜汁叉燒	柚子雞翼	蘿蔔燜牛腩	照燒雞扒	
肉類	四季豆炒肉碎	粟米木耳炒肉丁	椰菜花炒肉片	肉沫豆腐	吉列魚柳
蔬菜類	蒜蓉炒薯仔絲	蒜蓉炒椰菜	蒜蓉炒脆肉瓜	蒜蓉炒生菜	蒜蓉炒奶白菜
水果/糕點	時令水果		紙杯蛋糕		時令水果
日期	12號（星期一）	13號（星期二）	14號（星期三）	15號（星期四）	16號（星期五）
五穀類	絲苗白飯	絲苗白飯	絲苗白飯	蕃茄肉醬意粉	絲苗白飯
肉類	鍋包肉	蕃茄煮牛肉	蓮藕蒸肉餅		香煎魚餅
肉類	紅蘿蔔粟米炒雞丁	粉絲肉沫燜節瓜	青瓜炒蝦仁	西蘭花炒雞柳	滑嫩蒸蛋
蔬菜類	紅燒冬瓜	蒜蓉炒菜心	蒜蓉炒紹菜	清炒椰菜	蒜蓉炒雜菜
水果/糕點	時令水果		提子包		時令水果
日期	19號（星期一）	20號（星期二）	21號（星期三）	22號（星期四）	23號（星期五）
五穀類		絲苗白飯	三絲炒麵	絲苗白飯	絲苗白飯
肉類		咖喱雞（不辣）		蒜香雞翼	葡汁魚柳
肉類	重陽節假期	番茄炒蛋	薯仔燜排骨	蝦仁炒荷蘭豆	菜心炒肉片
蔬菜類		蒜蓉炒三絲	蒜蓉炒生菜	蒜蓉油麥菜	蒜蓉炒脆肉瓜
水果/糕點		蛋卷		時令水果	
日期	26號（星期一）	27號（星期二）	28號（星期三）	29號（星期四）	30號（星期五）
五穀類				肉片炒河	絲苗白飯
肉類					咖喱牛腩（不辣）
肉類	校運會	校運會	學校假期	番茄魚柳	杏鮑菇炒三絲
蔬菜類				蒜蓉炒節瓜	蒜蓉炒菜心
水果/糕點				腸仔包	時令水果

註：蔬菜或水果類因季節或新鮮情況如須作出更改，更改前須通知校方