

## 慈幼中學 (2025~2026學年) 10月餐單(小一至小四)

日期			1號 (星期三)	2號 (星期四)	3號 (星期五)
五穀類					絲苗白飯
肉類					蒜蓉蒸肉片
肉類			國慶節放假	國慶節放假	蕃茄煮牛肉
蔬菜類					蒜蓉炒椰菜
水果/糕點					迷你月餅
日期	6號 (星期一)	7號 (星期二)	8號 (星期三)	9號 (星期四)	10號 (星期五)
五穀類	絲苗白飯		絲苗白飯	絲苗白飯	葡汁蝦仁炒飯
肉類	鹵水雞粒		豉汁蒸龍脷	蕃茄豬扒	
肉類	西蘭花炒蝦仁	中秋節假期	雙菇炒肉片	肉碎玉子豆腐	奧尔良焗雞翼
蔬菜類	清炒娃娃菜		蒜蓉炒椰菜花	蒜蓉炒青瓜	葡式炒雜菜
水果/糕點	時令水果			時令水果	
日期	13號 (星期一)	14號 (星期二)	15號 (星期三)	16號 (星期四)	17號 (星期五)
五穀類	絲苗白飯	咖喱蝦仁意粉	絲苗白飯	絲苗白飯	絲苗白飯
肉類	蕃茄燴魚柳		蜜汁焗雞中翼	粟米蒸肉餅	港式洋葱豬扒
肉類	菜花炒肉絲	雞肚菇炒魚片	蟹柳蒸水蛋	黃瓜炒雞丁	魚米之鄉
蔬菜類	雲耳炒翠玉瓜	蒜蓉炒紹菜	蒜蓉蒸娃娃菜	蒜蓉炒菜心	蒜蓉炒薯仔絲
水果/糕點	時令水果		三角形蛋糕		時令水果
日期	20號 (星期一)	21號 (星期二)	22號 (星期三)	23號 (星期四)	24號 (星期五)
五穀類	絲苗白飯	絲苗白飯	絲苗白飯	絲苗白飯	三絲炒河粉
肉類	蕃茄燴魚柳	糖醋排骨	豉油皇雞肚	菠蘿炒牛肉	
肉類	叉燒炒蛋	宮保雞丁	肉沫紅蘿蔔薯仔丁	蕃茄肉碎豆腐	漢堡扒
蔬菜類	蒜蓉炒椰菜花	蒜蓉炒包菜	清炒黃心白	蒜蓉炒脆肉瓜	蒜蓉炒雜菜
水果/糕點	時令水果		椰汁西米露		時令水果
日期	27號 (星期一)	28號 (星期二)	29號 (星期三)	30號 (星期四)	31號 (星期五)
五穀類	絲苗白飯	絲苗白飯		肉醬意粉	絲苗白飯
肉類	咖喱雞中翼	蕃茄炒蛋			蜜汁叉燒
肉類	素三鮮	四季豆炒肉碎	重陽節放假	白玉菇蒜心炒肉絲	蝦仁蒸滑蛋
蔬菜類	蒜蓉炒薯仔絲	萵筍炒雲耳		蒜蓉炒紹菜	蒜蓉炒菜心
水果/糕點	時令水果	牛角包			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

## 慈幼中學 (2025~2026學年) 10月餐單 (小五到中一)

日期			1號 (星期三)	2號 (星期四)	3號 (星期五)
五穀類					絲苗白飯
肉類					蒜蓉蒸排骨
肉類			國慶節放假	國慶節放假	蕃茄煮牛肉
蔬菜類					蒜蓉炒椰菜
水果/糕點					迷你月餅
日期	6號 (星期一)	7號 (星期二)	8號 (星期三)	9號 (星期四)	10號 (星期五)
五穀類	絲苗白飯		絲苗白飯	絲苗白飯	葡汁蝦仁炒飯
肉類	鹵水雞下錘		豉汁蒸龍脷	蕃茄豬扒	
肉類	西蘭花炒蝦仁	中秋節假期	雙菇炒肉片	肉碎玉子豆腐	奧尔良焗雞翼
蔬菜類	清炒娃娃菜		蒜蓉炒椰菜花	蒜蓉炒青瓜	葡式炒雜菜
水果/糕點	時令水果			時令水果	
日期	13號 (星期一)	14號 (星期二)	15號 (星期三)	16號 (星期四)	17號 (星期五)
五穀類	絲苗白飯	咖喱蝦仁意粉	絲苗白飯	絲苗白飯	絲苗白飯
肉類	蕃茄燴魚柳		蜜汁焗雞中翼	粟米蒸肉餅	港式洋葱豬扒
肉類	菜花炒肉絲	雞肚菇炒魚片	蟹柳蒸水蛋	黃瓜炒雞丁	魚米之鄉
蔬菜類	雲耳炒翠玉瓜	蒜蓉炒紹菜	蒜蓉蒸娃娃菜	蒜蓉炒菜心	蒜蓉炒薯仔絲
水果/糕點	時令水果		三角形蛋糕		時令水果
日期	20號 (星期一)	21號 (星期二)	22號 (星期三)	23號 (星期四)	24號 (星期五)
五穀類	絲苗白飯	絲苗白飯	絲苗白飯	絲苗白飯	三絲炒河粉
肉類	蕃茄燴魚柳	糖醋排骨	豉油皇雞肚	菠蘿炒牛肉	
肉類	叉燒炒蛋	宮保雞丁	肉沫紅蘿蔔薯仔丁	蕃茄肉碎豆腐	漢堡扒
蔬菜類	蒜蓉炒椰菜花	蒜蓉炒包菜	清炒黃心白	蒜蓉炒脆肉瓜	蒜蓉炒雜菜
水果/糕點	時令水果		椰汁西米露		時令水果
日期	27號 (星期一)	28號 (星期二)	29號 (星期三)	30號 (星期四)	31號 (星期五)
五穀類	絲苗白飯	絲苗白飯		肉醬意粉	絲苗白飯
肉類	咖喱雞中翼	蕃茄炒蛋			蜜汁叉燒
肉類	素三鮮	四季豆炒肉碎	重陽節放假	白玉菇蒜心炒肉絲	蝦仁蒸滑蛋
蔬菜類	蒜蓉炒薯仔絲	萵筍炒雲耳		蒜蓉炒紹菜	蒜蓉炒菜心
水果/糕點	時令水果	牛角包			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