

慈幼中學 (2025~2026學年) 1月餐單(小一至小四)

日期				1號 (星期四)	2號 (星期五)
五穀類					絲苗白飯
肉類					蜜汁焗叉燒
肉類				元旦放假	滑蛋蝦仁
蔬菜類					蒜蓉炒椰菜花
水果/糕點					時令水果
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	生菜粟米吞拿魚炒飯	絲苗白飯
肉類	薯仔燜肉片	豉油皇雞批粒	茄汁菠蘿魚柳		蕃茄煮牛肉
肉類	三色炒雞丁	蕃茄炒蛋	魚香肉絲	瑞士雞翼	肉沫炒粟米粒
蔬菜類	葡式炒雜菜	紅燒冬瓜	蒜蓉蒸娃娃菜	蒜蓉炒菜心	蒜蓉炒奶白菜
水果/糕點	時令水果		泡芙		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					
肉類					
肉類	考試週	考試週	考試週	考試週	小學活動日
蔬菜類					
水果/糕點					
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	絲苗白飯	三絲火腿炒麵	絲苗白飯	絲苗白飯
肉類	蟲草花蒸滑雞	漢堡扒		粟米汁魚柳	蔥爆牛肉
肉類	孜然香腸土豆	蒸嫩滑水蛋	奧爾良焗雞翼	香菇萵笋炒肉片	宮保雞丁
蔬菜類	蒜蓉炒椰菜花	蒜蓉炒紹菜	蒜蓉炒脆肉瓜	蒜蓉炒薯仔絲	蒜蓉蒸娃娃菜
水果/糕點	時令水果		提子蛋糕		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	蕃茄肉醬烏冬麵	絲苗白飯	絲苗白飯	絲苗白飯
肉類	菠蘿豬扒		黑椒牛肉粒 (不辣)	咖喱魚蛋	蕃茄燴魚柳
肉類	火腿粒炒蛋	蜜汁焗雞翼	四季豆炒肉碎	西蘭花炒雞柳	肉沫燜豆腐
蔬菜類	蒜蓉炒菜心	蒜蓉炒包菜	清炒黃心白	蒜蓉炒薯仔絲	紅燒冬瓜
水果/糕點	時令水果	啫喱糖		時令水果	

註1：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。

註2：小四1月22-23號參加校運會。

慈幼中學 (2025~2026學年) 1月餐單 (小五至中一)

日期				1號 (星期四)	2號 (星期五)
五穀類					絲苗白飯
肉類					蜜汁焗叉燒
肉類				元旦放假	滑蛋蝦仁
蔬菜類					蒜蓉炒椰菜花
水果/糕點					時令水果
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	生菜粟米吞拿魚炒飯	絲苗白飯
肉類	薯仔燜排骨	豉油皇雞肫	茄汁菠蘿魚柳		蕃茄煮牛肉
肉類	三色炒雞丁	蕃茄炒蛋	魚香肉絲	瑞士雞翼	肉沫炒粟米粒
蔬菜類	葡式炒雜菜	紅燒冬瓜	蒜蓉蒸娃娃菜	蒜蓉炒菜心	蒜蓉炒奶白菜
水果/糕點	時令水果		泡芙		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					
肉類					
肉類	考試週	考試週	考試週	考試週	小學活動日/考試週
蔬菜類					
水果/糕點					
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	絲苗白飯	三絲火腿炒麵		
肉類	蟲草花蒸滑雞	漢堡扒			
肉類	孜然香腸土豆	蒸嫩滑水蛋	奧爾良焗雞翼	校運會	校運會
蔬菜類	蒜蓉炒椰菜花	蒜蓉炒紹菜	蒜蓉炒脆肉瓜		
水果/糕點	時令水果		提子蛋糕		
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	蕃茄肉醬烏冬麵	絲苗白飯	絲苗白飯	絲苗白飯
肉類	菠蘿豬扒		黑椒牛肉粒 (不辣)	咖喱魚蛋	蕃茄燴魚柳
肉類	火腿粒炒蛋	蜜汁焗雞翼	四季豆炒肉碎	西蘭花炒雞柳	肉沫燜豆腐
蔬菜類	蒜蓉炒菜心	蒜蓉炒包菜	清炒黃心白	蒜蓉炒薯仔絲	紅燒冬瓜
水果/糕點	時令水果	啫喱糖		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