

慈幼中學 (2025~2026學年) 3月餐單(小一至小四)

日期	2號 (星期一)	3號 (星期二)	4號 (星期三)	5號 (星期四)	6號 (星期五)
五穀類	絲苗白飯	絲苗白飯	絲苗白飯	蕃茄蝦仁肉醬意粉	絲苗白飯
肉類	糖醋排骨	柚子蜜焗雞翼	蜜汁焗叉燒		蕃茄牛肉
肉類	蟹柳炒蛋	肉沫炒粟米粒	西蘭花炒蝦仁	香煎雞扒	香菇萵笋炒肉片
蔬菜類	蒜蓉炒薯仔絲	蒜蓉炒包菜	蒜蓉炒脆肉瓜	蒜蓉炒椰菜花	蒜蓉炒油麥菜
水果/糕點	時令水果		椰撻		時令水果
日期	9號 (星期一)	10號 (星期二)	11號 (星期三)	12號 (星期四)	13號 (星期五)
五穀類	絲苗白飯	絲苗白飯	乾炒牛河	絲苗白飯	絲苗白飯
肉類	茄汁菠蘿魚柳	蕃茄豬扒		冬菇蒸肉餅	咖喱魚蛋
肉類	孜然香腸薯仔	肉沫豆腐	乾鍋薯仔雞中翼(不辣)	蕃茄炒蛋	西蘭花炒肉
蔬菜類	紅燒燴白蘿蔔	紅燒冬瓜	蒜蓉炒生菜	蒜蓉炒菜心	葡式炒雜菜
水果/糕點		時令水果		時令水果	
日期	16號 (星期一)	17號 (星期二)	18號 (星期三)	19號 (星期四)	20號 (星期五)
五穀類	絲苗白飯	絲苗白飯	絲苗白飯	三絲火腿炒麵	絲苗白飯
肉類	溜肉段	紅棗蟲草花蒸滑雞	黑椒牛肉(不辣)		紅燒粟米排骨
肉類	肉沫紅蘿蔔薯仔丁	肉沫蕃茄	肉沫蒸水蛋	啫啫雞中翼	荷塘小炒肉片
蔬菜類	清炒黃心白	蒜蓉炒菜心	蒜蓉炒紹菜	蒜蓉蒸娃娃菜	蒜蓉炒雜菜
水果/糕點	時令水果		啫喱糖		時令水果
日期	23號 (星期一)	24號 (星期二)	25號 (星期三)	26號 (星期四)	27號 (星期五)
五穀類	絲苗白飯	絲苗白飯	絲苗白飯	絲苗白飯	蕃茄肉醬意粉
肉類	滑蛋牛肉	蕃茄豬扒	咖喱海鮮雜錦	吉列魚柳	
肉類	黃瓜炒雞丁	菜圃炒蛋	香菇炒肉片	西蘭花雞柳	可樂雞翼
蔬菜類	蒜蓉炒薯仔絲	蒜蓉炒紹菜	蒜蓉炒椰菜花	蒜蓉炒奶白菜	清炒娃娃菜
水果/糕點	時令水果		腸仔包		時令水果
日期	30號 (星期一)	31號 (星期二)			
五穀類	絲苗白飯	絲苗白飯			
肉類	黑椒豬扒(不辣)	瑞士雞下錘			
肉類	肉沫蒸水蛋	魚香肉絲			
蔬菜類	紅燒冬瓜	蒜蓉炒菜心			
水果/糕點	時令水果	三角蛋糕			

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) 3月餐單 (小五至中一)

日期	2號 (星期一)	3號 (星期二)	4號 (星期三)	5號 (星期四)	6號 (星期五)
五穀類	絲苗白飯	絲苗白飯	絲苗白飯	蕃茄蝦仁肉醬意粉	絲苗白飯
肉類	糖醋排骨	柚子蜜焗雞翼	蜜汁焗叉燒		蕃茄牛肉
肉類	蟹柳炒蛋	肉沫炒粟米粒	西蘭花炒蝦仁	香煎雞扒	香菇萵笋炒肉片
蔬菜類	蒜蓉炒薯仔絲	蒜蓉炒包菜	蒜蓉炒脆肉瓜	蒜蓉炒椰菜花	蒜蓉炒油麥菜
水果/糕點	時令水果		椰撻		時令水果
日期	9號 (星期一)	10號 (星期二)	11號 (星期三)	12號 (星期四)	13號 (星期五)
五穀類	絲苗白飯	絲苗白飯	乾炒牛河	絲苗白飯	絲苗白飯
肉類	茄汁菠蘿魚柳	蕃茄豬扒		冬菇蒸肉餅	咖喱魚蛋
肉類	孜然香腸薯仔	肉沫豆腐	乾鍋薯仔雞中翼 (不辣)	蕃茄炒蛋	西蘭花炒肉
蔬菜類	紅燒燴白蘿蔔	紅燒冬瓜	蒜蓉炒生菜	蒜蓉炒菜心	葡式炒雜菜
水果/糕點		時令水果		時令水果	
日期	16號 (星期一)	17號 (星期二)	18號 (星期三)	19號 (星期四)	20號 (星期五)
五穀類	絲苗白飯	絲苗白飯	絲苗白飯	三絲火腿炒麵	絲苗白飯
肉類	溜肉段	紅棗蟲草花蒸滑雞	黑椒牛肉 (不辣)		紅燒粟米排骨
肉類	肉沫紅蘿蔔薯仔丁	肉沫蕃茄	肉沫蒸水蛋	啫啫雞中翼	荷塘小炒肉片
蔬菜類	清炒黃心白	蒜蓉炒菜心	蒜蓉炒紹菜	蒜蓉蒸娃娃菜	蒜蓉炒雜菜
水果/糕點	時令水果		啫喱糖		時令水果
日期	23號 (星期一)	24號 (星期二)	25號 (星期三)	26號 (星期四)	27號 (星期五)
五穀類	絲苗白飯	絲苗白飯	絲苗白飯	絲苗白飯	蕃茄肉醬意粉
肉類	滑蛋牛肉	蕃茄豬扒	咖喱海鮮雜錦	吉列魚柳	
肉類	黃瓜炒雞丁	菜圃炒蛋	香菇炒肉片	西蘭花雞柳	可樂雞翼
蔬菜類	蒜蓉炒薯仔絲	蒜蓉炒紹菜	蒜蓉炒椰菜花	蒜蓉炒奶白菜	清炒娃娃菜
水果/糕點	時令水果		腸仔包		時令水果
日期	30號 (星期一)	31號 (星期二)			
五穀類	絲苗白飯	絲苗白飯			
肉類	黑椒豬扒 (不辣)	瑞士雞下錘			
肉類	肉沫蒸水蛋	魚香肉絲			
蔬菜類	紅燒冬瓜	蒜蓉炒菜心			
水果/糕點	時令水果	三角蛋糕			

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