

九月份學校午膳餐單

2026年9月 | 每日 A / B / C 三款三格飯盒 | ★ 為全穀物或加入蔬菜的米飯 | 供餐日期待學校校曆確認

第1週		非本月	9月1日 (二)	9月2日 (三)	9月3日 (四)	9月4日 (五)
A餐 雞 / 魚	主菜		嫩菜高湯燴魚柳	鮮茄濃汁三文魚	紅蘿蔔炒雞丁	杏鮑菇清炒嫩雞片
	蔬菜		清炒白菜仔	眉豆煲淋春菜	清炒椰菜	清炒黃芽白
	主食		★養生紅米飯	★五穀十穀雜糧飯	★南瓜藜麥飯	★燕麥紅豆紫米飯
B餐 豬肉	主菜	非本月供餐日	鮮蒲瓜炒豚肉片	娃娃菜蒸滑肉	清爽佛手瓜炒肉片	鮮茄濃汁梅頭肉
	蔬菜		清炒春芥菜	生炒翡翠綠菠菜	清炒春芥菜	清炒椰菜
	主食		白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
C餐 蛋 / 豆腐	主菜		鮮茄炒滑蛋	金粟濃汁蒸水蛋	鮮茄炒滑蛋	黃金香烤老豆腐
	蔬菜		翠玉瓜炒津菜	上湯杞子奶白菜	清炒白菜仔	清炒翡翠玉瓜
	主食		★養生紅米飯	★五穀十穀雜糧飯	★南瓜藜麥飯	★燕麥紅豆紫米飯
第2週		9月7日 (一)	9月8日 (二)	9月9日 (三)	9月10日 (四)	9月11日 (五)
A餐 雞 / 魚	主菜	蕃茄薯仔燴雞柳	金銀蒜南瓜蒸魚柳	五彩鮮蔬燴魚柳	黑椒汁薯仔雞柳	鮮淮山燴雞肉丸
	蔬菜	清炒白菜仔	清炒椰菜	生炒翡翠綠菠菜	清炒白菜仔	清炒黃芽白
	主食	★上海菜紅米飯	★紫甘藍紅米飯	★養生藜麥紅米飯	★養生紅米飯	★五穀十穀雜糧飯
B餐 豬肉	主菜	柱侯蘿蔔炆豚肉	清爽青瓜炒肉片	金湯南瓜蒸肉餅	燴炒三鮮細肉絲	甜酸炒肉片
	蔬菜	上湯杞子奶白菜	清炒春芥菜	清炒春芥菜	清炒椰菜	眉豆煲淋春菜
	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
C餐 蛋 / 豆腐	主菜	清爽青瓜炒滑蛋	鮮蔬黃金烤蛋燒	黃金香烤老豆腐	生津苦瓜炒滑蛋	鮮蔬黃金烤蛋燒
	蔬菜	小棠菜燴黃心白	清炒翡翠玉瓜	生炒清甜鮮節瓜	清炒白菜仔	金銀蒜蒸娃娃菜
	主食	★上海菜紅米飯	★紫甘藍紅米飯	★養生藜麥紅米飯	★養生紅米飯	★五穀十穀雜糧飯
第3週		9月14日 (一)	9月15日 (二)	9月16日 (三)	9月17日 (四)	9月18日 (五)
A餐 雞 / 魚	主菜	冬菇蒸雞柳	翡翠玉瓜炒雞球	甜酸炒雞球	蕃茄薯仔燴雞柳	嫩菜高湯燴魚柳
	蔬菜	清炒椰菜	清炒白菜仔	清炒白菜仔	生炒翡翠綠菠菜	清炒黃芽白
	主食	★南瓜藜麥飯	★燕麥紅豆紫米飯	★上海菜紅米飯	★養生紅米飯	★養生藜麥紅米飯
B餐 豬肉	主菜	翡翠香乾炒肉片	鮮茄濃汁梅頭肉	燴炒三鮮細肉絲	金湯南瓜蒸肉餅	娃娃菜蒸滑肉
	蔬菜	清炒白菜仔	清炒黃芽白	清炒翡翠玉瓜	清炒黃芽白	上湯杞子奶白菜
	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
C餐 蛋 / 豆腐	主菜	金粟濃汁蒸水蛋	燕麥洋蔥烤蛋	鮮茄炒滑蛋	黃金香烤老豆腐	清爽青瓜炒滑蛋
	蔬菜	生炒清甜鮮節瓜	上湯杞子奶白菜	上湯杞子奶白菜	清炒翡翠小棠菜	清炒白菜仔
	主食	★南瓜藜麥飯	★燕麥紅豆紫米飯	★上海菜紅米飯	★養生紅米飯	★養生藜麥紅米飯

餐款沿用原十月餐單重新編排；請於派發前由供應商及學校確認。第2頁續列第4至5週。

九月份學校午膳餐單

2026年9月 | 第4至5週及供餐備註 | C餐屬蛋 / 豆腐選項，不代表純素或不含致敏原

第4週		9月21日 (一)	9月22日 (二)	9月23日 (三)	9月24日 (四)	9月25日 (五)
A餐 雞 / 魚	主菜	香菇翡翠炒雞丁	清甜冬瓜燴魚柳	紅蘿蔔炒雞丁	黑椒汁薯仔雞柳	金湯南瓜蒸雞柳
	蔬菜	清炒春芥菜	金銀蒜蒸娃娃菜	清炒翡翠玉瓜	清炒椰菜	清炒春芥菜
	主食	★紫甘藍紅米飯	★五穀十穀雜糧飯	★南瓜藜麥飯	★燕麥紅豆紫米飯	★上海菜紅米飯
B餐 豬肉	主菜	豉香南瓜炆肉片	清爽佛手瓜炒肉片	鮮蒲瓜炒豚肉片	京醬肉絲配青瓜	清爽青瓜炒肉片
	蔬菜	清炒椰菜	翠玉瓜炒津菜	清炒白菜仔	眉豆煲淋春菜	清炒黃芽白
	主食	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯	白米飯
C餐 蛋 / 豆腐	主菜	椰菜花炒千葉豆腐	金粟濃汁蒸水蛋	清爽青瓜炒滑蛋	鮮茄炒滑蛋	鮮蔬黃金烤蛋燒
	蔬菜	清炒椰菜	翠玉瓜炒津菜	上湯杞子奶白菜	清炒春芥菜	清炒翡翠小棠菜
	主食	★紫甘藍紅米飯	★五穀十穀雜糧飯	★南瓜藜麥飯	★燕麥紅豆紫米飯	★上海菜紅米飯

第5週		9月28日 (一)	9月29日 (二)	9月30日 (三)	非本月	非本月
A餐 雞 / 魚	主菜	鮮茄濃汁三文魚	嫩菜高湯燴魚柳	鮮茄濃汁三文魚		
	蔬菜	清炒白菜仔	清炒白菜仔	眉豆煲淋春菜		
	主食	★紫甘藍紅米飯	★養生紅米飯	★五穀十穀雜糧飯		
B餐 豬肉	主菜	燴炒三鮮細肉絲	鮮蒲瓜炒豚肉片	娃娃菜蒸滑肉	非本月供餐日	非本月供餐日
	蔬菜	上湯杞子奶白菜	清炒春芥菜	生炒翡翠綠菠菜		
	主食	白米飯	白米飯	白米飯		
C餐 蛋 / 豆腐	主菜	金黃韭黃炒滑蛋	鮮茄炒滑蛋	金粟濃汁蒸水蛋		
	蔬菜	清炒椰菜	翠玉瓜炒津菜	上湯杞子奶白菜		
	主食	★紫甘藍紅米飯	★養生紅米飯	★五穀十穀雜糧飯		

供餐備註

- 本月按星期一至五編排共22個擬供餐日，以原20日餐款重排並重用2組餐款補足。9月26日 (六) 為中秋節翌日公眾假期。
- ★ 餐飯的全穀物 / 蔬菜配方比例須由供應商核實；不以菜名代替配方及營養審核。
- 沿用原餐單製作原則：不油炸、不使用椰漿、牛油或忌廉；雞肉去皮、魚柳去骨；飯饊分格，醬汁與飯分開。
- 食物敏感、宗教飲食及吞嚥需要須先經個別確認；未完成審核前，不可直接把一般餐款當作特殊餐供應。
- 學校假期、半日課或活動日須另行確認；餐價及訂餐期限另行通知。餐款更改前應通知學校及家長，重新核對致敏原與特殊餐。