



浸信會培理學校

2025-2026 年度

全日班膳食餐單

(3 月份)

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	2/3	3/3	4/3	5/3	6/3
午餐	甜粟野菜百頁 粟米雞肉餅 白飯 赤小豆粉葛瘦肉湯	煮肉片 蒸水蛋 紅米飯 章魚蓮藕排骨湯	炆百頁豆腐 番茄厚豬柳 糙米飯 腰果栗子南瓜粟米素湯	煮雞扒 番茄肉醬(牛及豬) 長通粉 五指毛桃淮山蘋果瘦肉湯	家長日
水果	蘋果	橙/ 蘋果	藍莓 / 蘋果	火龍果/ 蘋果	
下午茶點	芝麻包 低糖鈣思寶 暖開水	合桃包 暖開水	粟米片 牛奶 暖開水	夾心蛋糕 暖開水	
	9/3	10/3	11/3	12/3	13/3
午餐	牛肉粒 台式肉燥(豬)豬肉丸 白飯 章魚蓮藕排骨湯	炆肉片 煮雞皇 紅米飯 腰果栗子南瓜粟米素湯	素東坡肉 番茄牛肉 糙米飯 五指毛桃淮山蘋果瘦肉湯	昆布枝竹 蒸水蛋 粟米飯 紅棗花生雞腳湯	香菇蒸肉餅 蘑菇雞球 燕麥飯 赤小豆粉葛瘦肉湯
水果	蘋果	香蕉/ 蘋果	木瓜 / 蘋果	柑 / 蘋果	秋月梨 / 蘋果
下午茶點	消化餅 低糖鈣思寶 暖開水	焗雞蛋 暖開水	粟米片 牛奶 暖開水	麻糬波波 暖開水	菠蘿薄餅 暖開水
	16/3	17/3	18/3	19/3	20/3
午餐	蘑菇肉粒 肉碎(豬)白魚蛋 白飯 腰果栗子南瓜粟米素湯	百頁豆腐 炆牛肉 紅米飯 五指毛桃淮山蘋果瘦肉湯	素雞扒 番茄肉片 糙米飯 紅棗花生雞腳湯	昆布素肉片 洋葱雞球 粟米飯 赤小豆粉葛瘦肉湯	野菌煮肉片 肉碎(豬)蒸水蛋 燕麥飯 章魚蓮藕排骨湯
水果	蘋果	青提子/ 蘋果	草莓 / 蘋果	橙 / 蘋果	串茄 / 蘋果
下午茶點	提子包 低糖鈣思寶 暖開水	大麥包 暖開水	粟米片 牛奶 暖開水	紅莓包 暖開水	清蛋糕 暖開水
	23/3	24/3	25/3	26/3	27/3 (生日會及復活節慶祝會)
午餐	炆雞球 粟米肉粒 白飯 五指毛桃淮山蘋果瘦肉湯	粟米雞肉餅 台式肉燥(豬) 紅米飯 紅棗花生雞腳湯	百頁豆腐 炆牛肉 糙米飯 赤小豆粉葛瘦肉湯	蘑菇肉片 肉醬(牛及豬) 螺絲粉 章魚蓮藕排骨湯	香燒牛扒 冬菇雲耳蒸雞 燕麥飯 腰果栗子南瓜粟米素湯
水果	蘋果	青提子 / 蘋果	香蕉 / 蘋果	橙 / 蘋果	
下午茶點	穀麥包 低糖鈣思寶 暖開水	紅豆包 暖開水	粟米片 牛奶 暖開水	黑芝麻波波 暖開水	
	30/3	31/3			
午餐	煮素肉丸 粟米煮肉片 白飯 紅棗花生雞腳湯	親子同樂日			
水果	蘋果				
下午茶點	咸餐包 低糖鈣思寶 暖開水				

\*每天備有清焗時菜或瓜