

香港保護兒童會 長沙灣幼兒學校
2026-2027 年餐單 (每週輪流使用)



1	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	牛奶麥皮	粟米瘦肉粥	牛奶 果醬三文治	番茄碎肉 螺絲粉	雜菜雞肉 湯通粉	牛奶 餅乾
午餐	青瓜炆雞柳	魚肉蒸豆腐	肉碎蒸水蛋	粟米青椒 燴雞粒	糙米雜錦香飯	粟米肉碎通粉
	清炒紹菜	椰菜煮雞肉	蕃茄雜菜 煮雞粒	馬蹄蒸肉餅	魚肉炒蛋	
	紫菜蛋花 瘦肉湯	木瓜瘦肉湯	節瓜瘦肉湯	紅蘿蔔瘦肉湯	蕃茄薯仔 肉碎湯	
水果	蘋果	橙	蘋果	雪梨	蘋果/ 時令水果	/
茶點	番茄雞肉蜆殼粉	牛奶 圓甜餐包	雜菜瘦肉粥	清水 扭紋餐包	南瓜西米露 餅乾	/
晚餐	肉碎蒸水蛋飯	雜菜魚肉湯米粉	蛋花粟米肉粒飯	番茄魚柳炒蛋飯	雜菜瘦肉粥	/

為配合「幼營喜動校園」先導計劃，逢星期一、三、五之白飯會加入小量紅米蒸煮。



香港保護兒童會 長沙灣幼兒學校
2026-2027 年餐單 (每週輪流使用)



2	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	牛奶 粟米片	蛋花瘦肉 螺絲粉	牛奶 蜜糖雞蛋甜包	紅蘿蔔雞肉粥	瘦肉咸麥皮	牛奶 餅乾
午餐	洋蔥炒蛋	魚肉蒸豆腐	雜菜煮魚柳	肉碎蒸雞蛋	薯仔肉醬意粉	雜菜肉絲湯米粉
	節瓜煮魚肉	薯仔炆雞肉	椰菜花 煮雞肉	青瓜煮魚鬆	南瓜雞肉湯	
	粟米紅蘿蔔 瘦肉湯	草菇節瓜瘦肉 湯	木瓜雪耳 瘦肉湯	蕃茄甘筍 瘦肉湯		
水果	蘋果	香蕉	蘋果	雪梨	蘋果/ 時令水果	/
茶點	甘筍瘦肉粥	牛奶 果醬三文治	粟米瘦肉湯 米粉	紅豆糖水 餅乾	番茄瘦肉 湯通粉	/
晚餐	雜豆魚肉蒸蛋飯	番茄肉粒燴意粉	番茄薯仔肉片飯	節瓜粟米肉粒飯	粟米雞肉粥	/

為配合「幼營喜動校園」先導計劃，逢星期一、三、五之白飯會加入少量紅米蒸煮。



香港保護兒童會 長沙灣幼兒學校
2026-2027 年餐單 (每週輪流使用)



3	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	雜菜肉碎 湯米粉	牛奶 果醬三文治	粟米魚蓉粥	牛奶 圓甜餐包	蛋花牛奶麥片	牛奶 餅乾
午餐	洋蔥炒蛋	魚肉蒸豆腐	冬瓜肉碎 炆豆卜	魚肉蒸雞蛋	番茄甘筍蘑菇 燴飯	雜菜雞絲炒飯
	雜菜煮雞肉	椰菜煮雞柳	蕃茄粟米炒蛋	青瓜煮雞粒		
	節瓜豬展湯	合掌瓜瘦肉湯	紅蘿蔔雞肉湯	節瓜瘦肉湯	蛋花雞肉羹	
水果	蘋果	橙	蘋果	雪梨	蘋果/ 時令水果	/
茶點	南瓜瘦肉粥	番茄雞肉 蜆殼粉	腐竹雞蛋糖水 餅乾	雜菜瘦肉 湯米粉	牛奶 扭紋餐包	/
晚餐	番茄炒蛋菜飯	時菜雜豆 雞肉湯米粉	番茄薯仔肉片飯	時瓜粟米雞肉飯	甘筍瘦肉粥	/

為配合「幼營喜動校園」先導計劃，逢星期一、三、五之白飯會加入小量紅米蒸煮。



香港保護兒童會 長沙灣幼兒學校
2026-2027 年餐單 (每週輪流使用)



4	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
早餐	牛奶 粟米片	紅蘿蔔瘦肉 湯米粉	牛奶 果醬三文治	牛奶 扭紋餐包	粟米 魚蓉粥	牛奶 餅乾
午餐	魚肉蒸雞蛋	粟米燴魚塊	鮮冬菇豆腐 煮雞肉	南瓜煮雞肉	番茄雞肉燴 意粉	甘筍蛋絲 炒米粉
	豆腐什菇 煮瘦肉	清炒紹菜	節瓜煮瘦肉	冬菇蒸肉餅		
	木瓜瘦肉湯	薯仔雞肉湯	番茄蛋花 雞肉湯	紅蘿蔔瘦肉湯	番茄薯仔 紅蘿蔔	
水果	蘋果	香蕉	蘋果	雪梨	蘋果/ 時令水果	/
茶點	南瓜肉碎粥	牛奶 圓甜餐包	雜菜瘦肉湯米	甜小米粥	清水 芝麻軟餐包	/
晚餐	番茄肉片飯	磨菇肉片煮意粉	時菜番茄 肉粒燴飯	雜菜節瓜肉片飯	南瓜肉粒粥	/

為配合「幼營喜動校園」先導計劃，逢星期一、三、五之白飯會加入小量紅米蒸煮。

