

# 澳門聖德蘭學校

(幼至二)

## 2023-2024年度1月份幼稚園至小學二年級午膳餐單

### 一月第一週

日期/Date		1/1 星期一MON	1/2 星期二TUE	1/3 星期三WED	1/4 星期四THU	1/5 星期五FRI
	菜式一	停膳日	肉碎蒸蛋	乾燒香菇肉絲伊面	葡汁雞肉燴四蔬	甜酸茄汁燴魚柳
	菜式二		燒汁肉片煮豆卜	五香燴雞肉	日式豚肉生薑燒	鮮蔬燴雞絲
	配菜		蘿蔔粟米煮椰菜	白灼西蘭花	蠔油煮菜心	蘿蔔粟米煮娃娃菜
	主食		白飯	伊面	雜糧飯	通粉
	水果		水果	水果	水果	水果

### 一月第二週

日期/Date		1/8 星期一MON	1/9 星期二TUE	1/10 星期三WED	1/11 星期四THU	1/12 星期五FRI
	菜式一	絲瓜洋蔥甜椒雲耳肉絲	翠瓜鮮荀蘿蔔炒肉片	忌廉奶油白汁雞皇	鮮茄豆腐燴魚肉	三文魚蟹籽炒飯
	菜式二	菠蘿甜酸咕嚕雞肉	香草蔬菜芝士焗蛋	紅白蘿蔔粉絲肉片	冬菇雲耳蒸滑雞	洋蔥汁燴雞肉
	配菜	白灼西蘭花	蠔油煮菜心	蘿蔔粟米煮椰菜	蘿蔔粟米煮娃娃菜	白灼西蘭花
	主食	白飯	雜糧飯	通粉	雜糧飯	炒飯
	水果	水果	水果	水果	水果	水果

### 一月第三週

日期/Date		1/15 星期一MON	1/16 星期二TUE	1/17 星期三WED	1/18 星期四THU	1/19 星期五FRI
	菜式一	薯仔蘿蔔咖哩燴雞	翠瓜鮮荀蘿蔔炒肉片	鮮茄豆腐燴鯪魚肉	肉碎蒸蛋	三絲鮮蔬肉絲炒米
	菜式二	燒汁肉片煮豆卜	鮮蔬芝麻燴雞絲	冬菇雲耳蒸滑雞	紅白蘿蔔粉絲肉片	茄汁燴鮮瑞典肉丸
	配菜	白灼西蘭花	蘿蔔粟米煮椰菜	蘿蔔粟米煮娃娃菜	白灼西蘭花	蠔油煮菜心
	主食	通粉	雜糧飯	白飯	雜糧飯	米粉
	水果	水果	水果	水果	水果	水果

### 一月第四週

日期/Date		1/22 星期一MON	1/23 星期二TUE	1/24 星期三WED	1/25 星期四THU	1/26 星期五FRI
	菜式一	乾燒香菇肉絲伊面	甜酸茄汁燴魚柳	忌廉奶油白汁雞皇	鮮茄豆腐燴魚肉	上海燴菜飯
	菜式二	洋蔥燴漢堡扒	鮮蔬燴雞絲	紅白蘿蔔粉絲肉片	冬菇雲耳蒸滑雞	洋蔥燴豬肉粒
	配菜	蠔油煮菜心	蘿蔔粟米煮椰菜	蠔油煮菜心	蘿蔔粟米煮娃娃菜	白灼西蘭花
	主食	伊面	雜糧飯	通粉	白飯	燴飯
	水果	水果	水果	水果	水果	水果

### 一月第五週

日期/Date		1/29 星期一MON	1/30 星期二TUE	1/31 星期三WED	2/1 星期四THU	2/2 星期五FRI
	菜式一	茄汁雞肉碎燴通粉	停膳日	停膳日		
	菜式二	意式汁燴瑞典肉丸				
	配菜	白灼西蘭花				
	主食	通粉				
	水果	水果				

\*1月1日、1月30-31日停膳

#菜式均不重油鹽糖、不加味精及辣椒烹調

# 澳門聖德蘭學校

(三至六)

## 2023-2024年度1月份小學三至六年級午膳餐單

### 一月第一週

日期/Date		1/1 星期一MON	1/2 星期二TUE	1/3 星期三WED	1/4 星期四THU	1/5 星期五FRI
	菜式一	停膳日	肉碎蒸蛋	乾燒香菇肉絲伊面	葡汁雞肉燴四蔬	甜酸茄汁燴魚柳
	菜式二		燒汁肉片煮豆卜	五香燴雞脾	日式豚肉生薑燒	鮮蔬燴雞絲
	配菜		蘿蔔粟米煮椰菜	白灼西蘭花	蠔油煮菜心	蘿蔔粟米煮娃娃菜
	主食		白飯	伊面	雜糧飯	通粉
	水果		木瓜蓮子糖水	水果	海底椰馬蹄 青紅蘿蔔西施骨湯	水果

### 一月第二週

日期/Date		1/8 星期一MON	1/9 星期二TUE	1/10 星期三WED	1/11 星期四THU	1/12 星期五FRI
	菜式一	絲瓜洋葱甜椒雲耳肉絲	翠瓜鮮筍蘿蔔炒肉片	忌廉奶油白汁雞皇	鮮茄豆腐燴魚肉	三文魚蟹籽炒飯
	菜式二	菠蘿甜酸咕嚕雞肉	香草蔬菜芝士焗蛋	紅白蘿蔔粉絲肉片	冬菇雲耳蒸滑雞	洋葱汁燴雞脾
	配菜	白灼西蘭花	蠔油煮菜心	蘿蔔粟米煮椰菜	蘿蔔粟米煮娃娃菜	白灼西蘭花
	主食	白飯	雜糧飯	通粉	雜糧飯	炒飯
	水果	水果	紅豆沙	水果	黃瓜赤小豆豬展湯	水果

### 一月第三週

日期/Date		1/15 星期一MON	1/16 星期二TUE	1/17 星期三WED	1/18 星期四THU	1/19 星期五FRI
	菜式一	薯仔蘿蔔咖哩燴雞	翠瓜鮮筍蘿蔔炒肉片	鮮茄豆腐燴鯪魚肉	肉碎蒸蛋	三絲鮮蔬肉絲炒米
	菜式二	燒汁肉片煮豆卜	鮮蔬芝麻燴雞絲	冬菇雲耳蒸滑雞	紅白蘿蔔粉絲肉片	茄汁燴鮮瑞典肉丸
	配菜	白灼西蘭花	蘿蔔粟米煮椰菜	蘿蔔粟米煮娃娃菜	白灼西蘭花	蠔油煮菜心
	主食	通粉	雜糧飯	白飯	雜糧飯	米粉
	水果	水果	海底椰馬蹄 青紅蘿蔔西施骨湯	水果	腐竹白果糖水	水果

### 一月第四週

日期/Date		1/22 星期一MON	1/23 星期二TUE	1/24 星期三WED	1/25 星期四THU	1/26 星期五FRI
	菜式一	乾燒香菇肉絲伊面	甜酸茄汁燴魚柳	忌廉奶油白汁雞皇	鮮茄豆腐燴魚肉	上海爛菜飯
	菜式二	洋葱燴漢堡扒	鮮蔬燴雞絲	紅白蘿蔔粉絲肉片	冬菇雲耳蒸滑雞	洋葱燴豬扒
	配菜	蠔油煮菜心	蘿蔔粟米煮椰菜	蠔油煮菜心	蘿蔔粟米煮娃娃菜	白灼西蘭花
	主食	伊面	雜糧飯	通粉	白飯	燴飯
	水果	水果	雪耳桃膠薏米糖水	水果	黃瓜赤小豆豬展湯	水果

### 一月第五週

日期/Date		1/29 星期一MON	1/30 星期二TUE	1/31 星期三WED	2/1 星期四THU	2/2 星期五FRI
	菜式一	茄汁雞肉碎燴通粉	停膳日	停膳日		
	菜式二	意式汁燴瑞典肉丸				
	配菜	白灼西蘭花				
	主食	通粉				
	水果	水果				

\*1月1日、1月30-31日停膳

#菜式均不重油鹽糖、不加味精及辣椒烹調