

澳門聖德蘭學校

(幼至二)

2024-2025年度10月份幼稚園至小學二年級午膳餐單

十月第一週

日期/Date	9/30 星期一MON	10/1 星期二TUE	10/2 星期三WED	10/3 星期四THU	10/4 星期五FRI
菜式一		停膳日	肉碎蒸蛋	鮑汁香菇雞肉伊面	泰式椰汁鮮蔬雞
菜式二			南瓜蝦仁燴雞	茄汁洋蔥燴豬扒粒	蘿蔔粉絲肉粒
配菜			三色燴椰菜	蠔油煮菜心	炒上海青
主食			白飯	伊面	通粉
水果			水果	水果	水果

十月第二週

日期/Date	10/7 星期一MON	10/8 星期二TUE	10/9 星期三WED	10/10 星期四THU	10/11 星期五FRI
菜式一	豆卜香菇雜菜肉片炒花甲	瑤柱肉碎蒸蛋	鮮菇南肉片瓜燴豆腐	三文魚蟹籽炒飯	停膳日
菜式二	鮮荀沙葛蘿蔔炒雞肉	乾炒免治豬肉	鮮荀沙葛蘿蔔炒雞肉	芝麻蜜汁雞粒	
配菜	芝麻燴西蘭花	三色燴椰菜	蠔油煮菜心	上湯娃娃菜	
主食	雜糧飯	通粉	白飯	炒飯	
水果	水果	水果	水果	水果	

十月第三週

日期/Date	10/14 星期一MON	10/15 星期二TUE	10/16 星期三WED	10/17 星期四THU	10/18 星期五FRI
菜式一	白蘿蔔洋蔥豆角炒魚柳	豉汁南瓜燴雞肉	沙茶雜菜炒豬肉	星洲海鮮雜菜炒米	雜菜雞肉碎燴豆腐
菜式二	茄汁燴鮮瑞典肉丸	蘿蔔粉絲肉粒	南瓜蝦仁燴雞	鹵水燴雞粒	日式豚肉生薑燒
配菜	上湯煮菜心	白灼西蘭花	三色燴椰菜	芝麻燴西蘭花	蘿蔔粟米煮娃娃菜
主食	雜糧飯	通粉	白飯	米粉	白飯
水果	水果	水果	水果	水果	水果

十月第四週

日期/Date	10/21 星期一MON	10/22 星期二TUE	10/23 星期三WED	10/24 星期四THU	10/25 星期五FRI
菜式一	椰汁芝士南瓜雞肉	雜菜沙茶煮魚柳	冬瓜鮮荀蘿蔔炒肉片	菠蘿三色肉絲炒飯	葡汁雞肉燴四蔬
菜式二	陳皮豬肉丸	乾炒免治豬肉	洋蔥叉燒豆角炒蛋	洋蔥燴漢堡扒	雪耳豆卜香菇雜菜炒肉片
配菜	蘿蔔粟米煮娃娃菜	紅蘿蔔燴高麗菜	蠔油煮菜心	芝麻燴西蘭花	炒上海青
主食	雜糧飯	白飯	白飯	炒飯	通粉
水果	水果	水果	水果	水果	水果

十月第五週

日期/Date	10/28 星期一MON	10/29 星期二TUE	10/30 星期三WED	10/31 星期四THU	11/1 星期五FRI
菜式一	白汁葡式雞肉	豆卜香菇雜菜肉片炒花甲	瑤柱雞肉碎蒸蛋	雜菇肉炒絲面	
菜式二	乾炒免治豬肉	沙茶雞肉粒	鮮荀沙葛蘿蔔炒肉片	白汁燴鮮瑞典肉丸	
配菜	蠔油煮菜心	蘿蔔粟米煮娃娃菜	炒上海青	三色燴椰菜	
主食	通粉	白飯	白飯	炒面	
水果	水果	水果	水果	水果	

*10月1、2、11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)

2024-2025年度10月份小學三至六年級午膳餐單

十月第一週

日期/Date		9/30 星期一MON	10/1 星期二TUE	10/2 星期三WED	10/3 星期四THU	10/4 星期五FRI
	菜式一		停膳日	肉碎蒸蛋	鮑汁香菇雞肉伊面	泰式椰汁鮮蔬雞
	菜式二			南瓜蝦仁燴雞	茄汁洋葱燴豬扒	蘿蔔粉絲肉片
	配菜			三色燴椰菜	蠔油煮菜心	炒上海青
	主食			白飯	伊面	通粉
	水果			水果	木瓜蓮子糖水	水果

十月第二週

日期/Date		10/7 星期一MON	10/8 星期二TUE	10/9 星期三WED	10/10 星期四THU	10/11 星期五FRI
	菜式一	豆卜香菇雜菜肉片炒花甲	瑤柱肉碎蒸蛋	鮮菇南肉片瓜燴豆腐	三文魚蟹籽炒飯	停膳日
	菜式二	鮮筍沙葛蘿蔔炒雞肉	乾炒免治豬肉	鮮筍沙葛蘿蔔炒雞肉	芝麻蜜汁雞中翼	
	配菜	芝麻燴西蘭花	三色燴椰菜	蠔油煮菜心	上湯娃娃菜	
	主食	雜糧飯	通粉	白飯	炒飯	
	水果	水果	老黃瓜意米雞湯	水果	雪耳桃膠薏米糖水	

十月第三週

日期/Date		10/14 星期一MON	10/15 星期二TUE	10/16 星期三WED	10/17 星期四THU	10/18 星期五FRI
	菜式一	白蘿蔔洋葱豆角炒魚柳	豉汁南瓜燴雞肉	沙茶雜菜炒豬肉	星洲海鮮雜菜炒米	雜菜雞肉碎燴豆腐
	菜式二	茄汁燴鮮瑞典肉丸	蘿蔔粉絲肉片	南瓜蝦仁燴雞	鹵水燴雞中翼	日式豚肉生薑燒
	配菜	上湯煮菜心	白灼西蘭花	三色燴椰菜	芝麻燴西蘭花	蘿蔔粟米煮娃娃菜
	主食	雜糧飯	通粉	白飯	米粉	白飯
	水果	水果	馬蹄青紅蘿蔔西施骨湯	水果	紅豆沙	水果

十月第四週

日期/Date		10/21 星期一MON	10/22 星期二TUE	10/23 星期三WED	10/24 星期四THU	10/25 星期五FRI
	菜式一	椰汁芝士南瓜雞肉	雜菜沙茶煮魚柳	冬瓜鮮筍蘿蔔炒肉片	菠蘿三色肉絲炒飯	葡汁雞肉燴四蔬
	菜式二	陳皮豬肉丸	乾炒免治豬肉	洋葱叉燒豆角炒蛋	洋葱燴漢堡扒	雪耳豆卜香菇雜菜炒肉片
	配菜	蘿蔔粟米煮娃娃菜	紅蘿蔔燴高麗菜	蠔油煮菜心	芝麻燴西蘭花	炒上海青
	主食	雜糧飯	白飯	白飯	炒飯	通粉
	水果	水果	老黃瓜意米雞湯	水果	腐竹白果糖水	水果

十月第五週

日期/Date		10/28 星期一MON	10/29 星期二TUE	10/30 星期三WED	10/31 星期四THU	11/1 星期五FRI
	菜式一	白汁葡式雞肉	豆卜香菇雜菜肉片炒花甲	瑤柱雞肉碎蒸蛋	雜菇肉炒絲面	
	菜式二	乾炒免治豬肉	沙茶雞肉	鮮筍沙葛蘿蔔炒肉片	白汁燴鮮瑞典肉丸	
	配菜	蠔油煮菜心	蘿蔔粟米煮娃娃菜	炒上海青	三色燴椰菜	
	主食	通粉	白飯	白飯	炒面	
	水果	水果	馬蹄青紅蘿蔔西施骨湯	水果	木瓜蓮子糖水	

*10月1、2、11日停膳

#菜式均不重油鹽糖、不加味精及辣椒烹調