

澳門聖德蘭學校

(幼至二)

2023-2024年度3月份幼稚園至小學二年級午膳餐單

三月第一週

日期/Date	2/26 星期一MON	2/27 星期二TUE	2/28 星期三WED	2/29 星期四THU	3/1 星期五FRI
菜式一					冬瓜菇片燴雞肉
菜式二					燒汁肉片煮豆卜
配菜					蠔油煮菜心
主食					白飯
水果					水果

三月第二週

日期/Date	3/4 星期一MON	3/5 星期二TUE	3/6 星期三WED	3/7 星期四THU	3/8 星期五FRI
菜式一	乾燒香菇肉絲伊面	南瓜白汁雞皇	雞肉碎蒸蛋	鮮茄豆腐燴魚肉	翠瓜鮮荀蘿蔔炒肉片
菜式二	洋蔥燴豬肉	紅白蘿蔔粉絲肉片	茄汁燴鮮瑞典肉丸	冬菇雲耳蒸滑雞	香鹵雞肉
配菜	蠔油煮菜心	白灼西蘭花	蘿蔔煮椰菜	粟米煮娃娃菜	白灼菜心
主食	伊面	雜糧飯	白飯	雜糧飯	白飯
水果	水果	水果	水果	水果	水果

三月第三週

日期/Date	3/11 星期一MON	3/12 星期二TUE	3/13 星期三WED	3/14 星期四THU	3/15 星期五FRI
菜式一	鮮蔬海鮮肉粒炒飯	絲瓜洋蔥蘿蔔雲耳肉片	薯仔蘿蔔咖哩雞肉	沙葛窩苣炒肉片	雲耳雞肉煮豆卜
菜式二	洋蔥汁燴雞肉	菠蘿甜酸咕嚕雞肉	南瓜蒸肉餅	洋蔥燴漢堡扒	日式豚肉生薑燒
配菜	白灼西蘭花	粟米煮椰菜	蠔油煮菜心	蘿蔔煮娃娃菜	蠔油煮菜心
主食	炒飯	雜糧飯	白飯	雜糧飯	白飯
水果	水果	水果	水果	水果	水果

三月第四週

日期/Date	3/18 星期一MON	3/19 星期二TUE	3/20 星期三WED	3/21 星期四THU	3/22 星期五FRI
菜式一	上海燜菜飯	翠瓜鮮荀蘿蔔炒肉片	鮮茄豆腐燴魚肉	忌廉奶油白汁雞皇	三絲鮮蔬牛肉炒米
菜式二	香鹵雞肉	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	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	蠔油煮菜心
主食	燜飯	白飯	雜糧飯	白飯	米粉
水果	水果	水果	水果	水果	水果

三月第五週

日期/Date	3/25 星期一MON	3/26 星期二TUE	3/27 星期三WED	3/28 星期四THU	3/29 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	南瓜白汁雞皇	停膳日	停膳日
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		
配菜	白灼西蘭花	蠔油煮菜心	蘿蔔粟米煮椰菜		
主食	白飯	雜糧飯	白飯		
水果	水果	水果	水果		

*3月28、29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3月份小學三至六年級午膳餐單

三月第一週

日期/Date	2/26 星期一MON	2/27 星期二TUE	2/28 星期三WED	2/29 星期四THU	3/1 星期五FRI
菜式一					冬瓜菇片燴雞肉
菜式二					燒汁肉片煮豆卜
配菜					蠔油煮菜心
主食					白飯
水果					水果

三月第二週

日期/Date	3/4 星期一MON	3/5 星期二TUE	3/6 星期三WED	3/7 星期四THU	3/8 星期五FRI
菜式一	乾燒香菇肉絲伊面	南瓜白汁雞皇	雞肉碎蒸蛋	鮮茄豆腐燴魚肉	翠瓜鮮荀蘿蔔炒肉片
菜式二	洋蔥燴豬扒	紅白蘿蔔粉絲肉片	茄汁燴鮮瑞典肉丸	冬菇雲耳蒸滑雞	香鹵雞中翼
配菜	蠔油煮菜心	白灼西蘭花	蘿蔔煮椰菜	粟米煮娃娃菜	白灼菜心
主食	伊面	雜糧飯	白飯	雜糧飯	白飯
水果	水果	紅豆沙	水果	黃瓜赤小豆豬展湯	水果

三月第三週

日期/Date	3/11 星期一MON	3/12 星期二TUE	3/13 星期三WED	3/14 星期四THU	3/15 星期五FRI
菜式一	鮮蔬海鮮肉粒炒飯	絲瓜洋蔥蘿蔔雲耳肉片	薯仔蘿蔔咖喱雞肉	沙葛窩荀炒肉片	雲耳雞肉煮豆卜
菜式二	洋蔥汁燴雞脾	菠蘿甜酸咕嚕雞肉	南瓜蒸肉餅	洋蔥燴漢堡扒	日式豚肉生薑燒
配菜	白灼西蘭花	粟米煮椰菜	蠔油煮菜心	蘿蔔煮娃娃菜	蠔油煮菜心
主食	炒飯	雜糧飯	白飯	雜糧飯	白飯
水果	水果	黃瓜赤小豆豬展湯	水果	雪耳桃膠薏米糖水	水果

三月第四週

日期/Date	3/18 星期一MON	3/19 星期二TUE	3/20 星期三WED	3/21 星期四THU	3/22 星期五FRI
菜式一	上海燴菜飯	翠瓜鮮荀蘿蔔炒肉片	鮮茄豆腐燴魚肉	忌廉奶油白汁雞皇	三絲鮮蔬牛肉炒米
菜式二	香鹵雞中翼	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	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	蠔油煮菜心
主食	燴飯	白飯	雜糧飯	白飯	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

三月第五週

日期/Date	3/25 星期一MON	3/26 星期二TUE	3/27 星期三WED	3/28 星期四THU	3/29 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	南瓜白汁雞皇	停膳日	停膳日
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		
配菜	白灼西蘭花	蠔油煮菜心	蘿蔔粟米煮椰菜		
主食	白飯	雜糧飯	白飯		
水果	水果	紅豆沙	水果		

*3月28、29日停膳

#菜式均不重油鹽糖、不加味精及辣椒烹調