

澳門聖德蘭學校

(幼至二)

2023-2024年度4月份幼稚園至小學二年級午膳餐單

四月第一週

日期/Date		4/1 星期一MON	4/2 星期二TUE	4/3 星期三WED	4/4 星期四THU	4/5 星期五FRI
	菜式一	停膳日	乾燒香菇肉絲伊面	南瓜白汁雞皇	停膳日	白汁磨菇魚柳
	菜式二		洋蔥燴豬扒粒	蘿蔔粉絲肉片		叉燒豆角炒蛋
	配菜		白灼西蘭花	蘿蔔粟米煮椰菜		蘿蔔粟米煮椰菜
	主食		伊面	通粉		白飯
	水果		水果	水果		水果

四月第二週

日期/Date		4/8 星期一MON	4/9 星期二TUE	4/10 星期三WED	4/11 星期四THU	4/12 星期五FRI
	菜式一	秋葵肉碎蒸蛋	松花青荀蘿蔔炒魚餅	翠瓜鮮荀蘿蔔炒肉片	雜菜沙茶煮雞柳	絲瓜洋蔥蘿蔔雲耳肉片
	菜式二	豆卜雜菜炒肉片	冬菇雲耳滑雞	洋蔥燴漢堡扒	乾炒免治豬肉	菠蘿甜酸咕嚕雞肉
	配菜	白灼西蘭花	蠔油煮菜心	蘿蔔粟米煮娃娃菜	白灼西蘭花	蘿蔔粟米煮椰菜
	主食	白飯	雜糧飯	通粉	雜糧飯	白飯
	水果	水果	水果	水果	水果	水果

四月第三週

日期/Date		4/15 星期一MON	4/16 星期二TUE	4/17 星期三WED	4/18 星期四THU	4/19 星期五FRI
	菜式一	甜椒菠蘿肉粒炒飯	薯仔蘿蔔甜咖喱雞肉	沙葛窩荀炒肉片	白汁香芋雞肉	雜菜雞肉碎燴豆腐
	菜式二	洋蔥汁燴雞肉	香菇馬蹄雜菜蒸肉餅	叉燒豆角炒蛋	蘿蔔粉絲肉片	日式豚肉生薑燒
	配菜	白灼西蘭花	蘿蔔粟米煮椰菜	蠔油煮菜心	蘿蔔粟米煮娃娃菜	蘿蔔粟米煮椰菜
	主食	炒飯	通粉	白飯	雜糧飯	白飯
	水果	水果	水果	水果	水果	水果

四月第四週

日期/Date		4/22 星期一MON	4/23 星期二TUE	4/24 星期三WED	4/25 星期四THU	4/26 星期五FRI
	菜式一	上海燜菜飯	南瓜白汁雞皇	松花青荀蘿蔔炒魚餅	翠瓜鮮荀蘿蔔炒肉丁	黃薑鮮蔬海鮮炒米
	菜式二	黃燜汁燴雞粒	蘿蔔粉絲肉片	香草蔬菜芝士焗蛋	鮮蔬芝麻燴雞絲	茄汁燴鮮瑞典肉丸
	配菜	蘿蔔粟米煮椰菜	蠔油煮菜心	白灼西蘭花	蘿蔔粟米煮娃娃菜	白灼西蘭花
	主食	燜飯	通粉	雜糧飯	白飯	米粉
	水果	水果	水果	水果	水果	水果

四月第五週

日期/Date		4/29 星期一MON	4/30 星期二TUE	5/1 星期三WED	5/2 星期四THU	5/3 星期五FRI
	菜式一	粉絲冬菇雲耳支竹肉片	雜菜肉碎燴豆腐			
	菜式二	菠蘿甜酸咕嚕雞肉	冬菇腐竹炆滑雞			
	配菜	蘿蔔粟米煮椰菜	蘿蔔粟米煮娃娃菜			
	主食	白飯	雜糧飯			
	水果	水果	水果			

*4月1、4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4月份小學三至六年級午膳餐單

四月第一週

日期/Date		4/1 星期一MON	4/2 星期二TUE	4/3 星期三WED	4/4 星期四THU	4/5 星期五FRI
	菜式一	停膳日	乾燒香菇肉絲伊面	南瓜白汁雞皇	停膳日	白汁磨菇魚柳
	菜式二		洋蔥燴豬扒	蘿蔔粉絲肉片		叉燒豆角炒蛋
	配菜		白灼西蘭花	蘿蔔粟米煮椰菜		蘿蔔粟米煮椰菜
	主食		伊面	雜糧飯		白飯
	水果		腐竹白果糖水	水果		水果

四月第二週

日期/Date		4/8 星期一MON	4/9 星期二TUE	4/10 星期三WED	4/11 星期四THU	4/12 星期五FRI
	菜式一	秋葵肉碎蒸蛋	松花青荀蘿蔔炒魚餅	翠瓜鮮荀蘿蔔炒肉片	雜菜沙茶煮雞柳	絲瓜洋蔥蘿蔔雲耳肉片
	菜式二	豆卜雜菜炒肉片	冬菇雲耳滑雞	洋蔥燴漢堡扒	乾炒免治豬肉	菠蘿甜酸咕嚕雞肉
	配菜	白灼西蘭花	蠔油煮菜心	蘿蔔粟米煮娃娃菜	白灼西蘭花	蘿蔔粟米煮椰菜
	主食	白飯	雜糧飯	通粉	雜糧飯	白飯
	水果	水果	雪耳桃膠薏米糖水	水果	黃瓜赤小豆豬展湯	水果

四月第三週

日期/Date		4/15 星期一MON	4/16 星期二TUE	4/17 星期三WED	4/18 星期四THU	4/19 星期五FRI
	菜式一	甜椒菠蘿肉粒炒飯	薯仔蘿蔔甜咖喱雞肉	沙葛窩荀炒肉片	白汁香芋雞肉	雜菜雞肉碎燴豆腐
	菜式二	洋蔥汁燴雞脾	香菇馬蹄雜菜蒸肉餅	叉燒豆角炒蛋	蘿蔔粉絲肉片	日式豚肉生薑燒
	配菜	白灼西蘭花	蘿蔔粟米煮椰菜	蠔油煮菜心	蘿蔔粟米煮娃娃菜	蘿蔔粟米煮椰菜
	主食	炒飯	通粉	白飯	雜糧飯	白飯
	水果	水果	紅豆沙	水果	霸王花蘿蔔南北杏 豬骨湯	水果

四月第四週

日期/Date		4/22 星期一MON	4/23 星期二TUE	4/24 星期三WED	4/25 星期四THU	4/26 星期五FRI
	菜式一	上海燜菜飯	南瓜白汁雞皇	松花青荀蘿蔔炒魚餅	翠瓜鮮荀蘿蔔炒肉丁	黃薑鮮蔬海鮮炒米
	菜式二	黃燜汁燴雞中翼	蘿蔔粉絲肉片	香草蔬菜芝士焗蛋	鮮蔬芝麻燴雞絲	茄汁燴鮮瑞典肉丸
	配菜	蘿蔔粟米煮椰菜	蠔油煮菜心	白灼西蘭花	蘿蔔粟米煮娃娃菜	白灼西蘭花
	主食	燜飯	通粉	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

四月第五週

日期/Date		4/29 星期一MON	4/30 星期二TUE	5/1 星期三WED	5/2 星期四THU	5/3 星期五FRI
	菜式一	粉絲冬菇雲耳支竹肉片	雜菜肉碎燴豆腐			
	菜式二	菠蘿甜酸咕嚕雞肉	冬菇腐竹炆滑雞			
	配菜	蘿蔔粟米煮椰菜	蘿蔔粟米煮娃娃菜			
	主食	白飯	雜糧飯			
	水果	水果	老黃瓜薏米雞腳湯			

*4月1、4日停膳

#菜式均不重油鹽糖、不加味精及辣椒烹調