## 澳門聖德蘭學校

2025-2026年度10月份幼稚園至小學二年級午膳餐單

十月	]第一週	2023 20		ͶʹʹͰϺϪʹʹʹͿ <del>ʹʹʹ</del> ʹ	十败一归良于	
日期/Date		9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日
		星期一MON	星期二TUE	星期三WED	星期四THU	星期五FRI
	菜式一				閩南海鮮炒飯	黃燜汁青荀雜菜雞肉
	菜式二				洋蔥汁燴漢堡扒	白蘿蔔粉絲燴牛肉
	配菜			停膳日	西蘭花	小棠菜
	<u>主食</u>				炒飯	小米飯
<u> </u>	水果				水果	水果
<u>十月</u>	月第二週					
l <sub>−</sub> ₊	<del>!</del>	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
F 	期/Date	星期一MON	星期二TUE	星期三WED	星期四THU	星期五FRI
	菜式一	日式甜咖喱燴雞		燒汁豆腐燴肉片	韓式雞蛋醬炒米粉	南瓜冬菇燴雞肉
	菜式二	三絲炒牛肉絲	)-t- =	龍利紫菜炒蛋	蒜香汁燴豬肉丸	包菜豆角紅蘿蔔炒肉片
	<u>配菜</u>	椰菜	停膳日	菜心	西蘭花	大白菜
	主食	雜糧飯		白飯	炒飯	通粉
ᆜ	水果	水果		水果	水果	水果
<u>十月</u>	第三週					
日期/Date		10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
<del> </del>	初/ Date	星期一MON	星期二TUE	星期三WED	星期四THU	星期五FRI
	菜式一	星期一MON 紅蘿蔔土豆煮豬肉	星期二TUE 海南海鮮燴飯	星期三WED 椰菜花炒豬肉	星期四THU 干燒肉絲燴伊麵	星期五FRI 荷葉冬菇雲耳燴雞
	菜式一菜式二	紅蘿蔔土豆煮豬肉 洋蔥牛肉炒滑蛋	海南海鮮燴飯 香鹵雞肉粒	椰菜花炒豬肉 蕃茄糖醋龍脷	一	荷葉冬菇雲耳燴雞 雜菜豬扒(切)
	菜式一 菜式二 菜式二 配菜	紅蘿蔔土豆煮豬肉 洋蔥牛肉炒滑蛋 小白菜	海南海鮮燴飯 香鹵雞肉粒 小唐菜	椰菜花炒豬肉 蕃茄糖醋龍脷 椰菜	干燒肉絲燴伊麵 洋蔥漢堡扒 西蘭花	荷葉冬菇雲耳燴雞 雜菜豬扒(切) 菜心
	菜式一 菜式二 配菜 主食	紅蘿蔔土豆煮豬肉 洋蔥牛肉炒滑蛋 小白菜 雜糧飯	海南海鮮燴飯香鹵雞肉粒 小唐菜 燴飯	椰菜花炒豬肉 蕃茄糖醋龍脷 椰菜 白飯	干燒肉絲燴伊麵 洋蔥漢堡扒 西蘭花 伊麵	荷葉冬菇雲耳燴雞 雜菜豬扒(切) 菜心 <b>通粉</b>
	菜式一 菜式二 配菜 主食 水果	紅蘿蔔土豆煮豬肉 洋蔥牛肉炒滑蛋 小白菜	海南海鮮燴飯 香鹵雞肉粒 小唐菜	椰菜花炒豬肉 蕃茄糖醋龍脷 椰菜	干燒肉絲燴伊麵 洋蔥漢堡扒 西蘭花	荷葉冬菇雲耳燴雞 雜菜豬扒(切) 菜心
	菜式一 菜式二 配菜 主食	紅蘿蔔土豆煮豬肉 洋蔥牛肉炒滑蛋 小白菜 雜糧飯 水果	海南海鮮燴飯香鹵雞肉粒小唐菜燴飯水果	椰菜花炒豬肉 蕃茄糖醋龍脷 椰菜 白飯 水果	干燒肉絲燴伊麵 洋蔥漢堡扒 西蘭花 伊麵 水果	荷葉冬菇雲耳燴雞 雜菜豬扒(切) 菜心 <b>通粉</b> 水果
十月	菜式一 菜式二 配菜 主食 水果 <b>1第四週</b>	紅蘿蔔土豆煮豬肉 洋蔥牛肉炒滑蛋 小白菜 雜糧飯	海南海鮮燴飯香鹵雞肉粒 小唐菜 燴飯	椰菜花炒豬肉 蕃茄糖醋龍脷 椰菜 白飯	干燒肉絲燴伊麵 洋蔥漢堡扒 西蘭花 伊麵	荷葉冬菇雲耳燴雞 雜菜豬扒(切) 菜心 <b>通粉</b>
十月	菜式一 菜式二 配菜 主食 水果	紅蘿蔔土豆煮豬肉 洋蔥牛肉炒滑蛋 小白菜 雜糧飯 水果	海南海鮮燴飯香鹵雞肉粒小唐菜燴飯水果	椰菜花炒豬肉 蕃茄糖醋龍脷 椰菜 白飯 水果	干燒肉絲燴伊麵 洋蔥漢堡扒 西蘭花 伊麵 水果	荷葉冬菇雲耳燴雞 雜菜豬扒(切) 菜心 <b>通粉</b> 水果
十月	菜式一 菜式二 配菜 主食 水果 <b>3第四週</b> 期/Date	紅蘿蔔土豆煮豬肉 洋蔥牛肉炒滑蛋 小白菜 雜糧飯 水果	海南海鮮燴飯 香鹵雞肉粒 小唐菜 燴飯 水果	椰菜花炒豬肉蕃茄糖醋龍脷椰菜白飯水果	干燒肉絲燴伊麵         洋蔥漢堡扒         西蘭花         伊麵         水果    10月23日	荷葉冬菇雲耳燴雞 雜菜豬扒(切) 菜心 通粉 水果
十月	菜式一 菜式二 配菜 主食 水果 <b>第四週</b> <b>第二週</b> 菜式一 菜式二	紅蘿蔔土豆煮豬肉 洋蔥牛肉炒滑蛋 小白菜 報糧飯 水果 10月20日 星期一MON 土豆炒雞肉 雜菜煮龍利	海南海鮮燴飯 香鹵雞肉粒 小唐菜 燴飯 水果 10月21日 星期二TUE 粟米豆腐牛肉 冬菇土豆滷豬肉	椰菜花炒豬肉 蕃茄糖醋龍脷 椰菜 白飯 水果 10月22日 星期三WED 南瓜冬菇豬肉 香草叉燒炒蛋	干燒肉絲燴伊麵洋蔥漢堡扒西蘭花伊麵水果10月23日星期四THU三色海鮮炒米粉香鹵雞肉粒	荷葉冬菇雲耳燴雞 雜菜豬扒(切) 菜心 通粉 水果 10月24日 星期五FRI 荷葉冬菇雲耳馬蒂燴 豆角海鮮醬炒肉絲
十月	菜式一 菜式二 配菜 主食 水果 <b>3第四週</b> <b>期/Date</b> 菜式二 配菜	紅蘿蔔土豆煮豬肉 洋蔥牛肉炒滑蛋 小白菜 雜糧飯 水果  10月20日 星期一MON  土豆炒雞肉 雜菜煮龍利 菜心	海南海鮮燴飯 香鹵雞肉粒 小唐菜 燴飯 水果 10月21日 星期二TUE 粟米豆腐牛肉 冬菇土豆滷豬肉 糖心白菜	椰菜花炒豬肉 蕃茄糖醋龍脷 椰菜 白飯 水果 10月22日 星期三WED 南瓜冬菇豬肉 香草叉燒炒蛋	干燒肉絲燴伊麵洋蔥漢堡扒西蘭花伊麵水果10月23日星期四THU三色海鮮炒米粉香鹵雞肉粒西蘭花	荷葉冬菇雲耳燴雞 雜菜豬扒(切) 菜心 通粉 水果 10月24日 星期五FRI 荷葉冬菇雲耳馬蒂燴 豆角海鮮醬炒肉絲 菜心
十月	菜式一 菜式二 主食 水果 <b>第四週</b> 第二式二 菜式二 主食	紅蘿蔔土豆煮豬肉 洋蔥牛肉炒滑蛋 小白菜 雜糧飯 水果 10月20日 星期一MON 土豆炒雞肉 雜菜煮龍利 菜心 雜糧飯	海南海鮮燴飯 香鹵雞肉粒 小唐菜 燴飯 水果 10月21日 星期二TUE 粟米豆腐牛肉 冬菇土豆滷豬肉 糖心白菜 白飯	椰菜花炒豬肉 蕃茄糖醋龍脷 椰菜 白飯 水果 10月22日 星期三WED 南瓜冬菇豬肉 香草叉燒炒蛋 椰菜 小米飯	干燒肉絲燴伊麵洋蔥漢堡扒西蘭花伊麵水果10月23日星期四THU三色海鮮炒米粉香鹵雞肉粒西蘭花米粉	荷葉冬菇雲耳燴雞 雜菜豬扒(切) 菜心 通粉 水果 10月24日 星期五FRI 荷葉冬菇雲耳馬蒂燴 豆角海鮮醬炒肉絲 菜心 通粉
十月日期	菜式一 菜式三 主食 水果 <b>第四週</b> 第二 菜式菜 主食 水果	紅蘿蔔土豆煮豬肉 洋蔥牛肉炒滑蛋 小白菜 雜糧飯 水果  10月20日 星期一MON  土豆炒雞肉 雜菜煮龍利 菜心	海南海鮮燴飯 香鹵雞肉粒 小唐菜 燴飯 水果 10月21日 星期二TUE 粟米豆腐牛肉 冬菇土豆滷豬肉 糖心白菜	椰菜花炒豬肉 蕃茄糖醋龍脷 椰菜 白飯 水果 10月22日 星期三WED 南瓜冬菇豬肉 香草叉燒炒蛋	干燒肉絲燴伊麵洋蔥漢堡扒西蘭花伊麵水果10月23日星期四THU三色海鮮炒米粉香鹵雞肉粒西蘭花	荷葉冬菇雲耳燴雞 雜菜豬扒(切) 菜心 通粉 水果 10月24日 星期五FRI 荷葉冬菇雲耳馬蒂燴 豆角海鮮醬炒肉絲 菜心
十月日期	菜式一 菜式二 主食 水果 <b>第四週</b> 第二式二 菜式二 主食	紅蘿蔔土豆煮豬肉 洋蔥牛肉炒滑蛋 小白菜 雜糧飯 水果  10月20日 星期一MON  土豆炒雞肉 雜菜煮龍利 菜心 雜糧飯 水果	海南海鮮燴飯 香鹵雞肉粒 小唐菜 燴飯 水果  10月21日 星期二TUE  粟米豆腐牛肉 冬菇土豆滷豬肉 糖心白菜 白飯 水果	椰菜花炒豬肉 蕃茄糖醋龍脷 椰菜 白飯 水果 10月22日 星期三WED 南瓜冬菇豬肉 香草叉燒炒蛋 椰菜 小米飯 水果	干燒肉絲燴伊麵   洋蔥漢堡扒   西蘭花   伊麵   水果    10月23日  星期四THU  三色海鮮炒米粉  香鹵雞肉粒  西蘭花  米粉  水果	荷葉冬菇雲耳燴雞 雜菜豬扒(切) 菜心 通粉 水果 10月24日 星期五FRI 荷葉冬菇雲耳馬蒂燴 豆角海鮮醬炒肉絲 菜心 通粉 水果
十月	菜式二 主 主 水四週 第四週 第二章 菜配主 水五 三 水五 三 水五 三 八四 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	紅蘿蔔土豆煮豬肉 洋蔥牛肉炒滑蛋 小白菜 雜糧飯 水果 10月20日 星期一MON 土豆炒雞肉 雜菜煮龍利 菜心 雜糧飯	海南海鮮燴飯 香鹵雞肉粒 小唐菜 燴飯 水果 10月21日 星期二TUE 粟米豆腐牛肉 冬菇土豆滷豬肉 糖心白菜 白飯	椰菜花炒豬肉 蕃茄糖醋龍脷 椰菜 白飯 水果 10月22日 星期三WED 南瓜冬菇豬肉 香草叉燒炒蛋 椰菜 小米飯	干燒肉絲燴伊麵洋蔥漢堡扒西蘭花伊麵水果10月23日星期四THU三色海鮮炒米粉香鹵雞肉粒西蘭花米粉	荷葉冬菇雲耳燴雞 雜菜豬扒(切) 菜心 通粉 水果 10月24日 星期五FRI 荷葉冬菇雲耳馬蒂燴 豆角海鮮醬炒肉絲 菜心 通粉
十月	菜式一 菜式三 主食 水果 <b>第四週</b> 第二 菜式菜 主食 水果	紅蘿蔔土豆煮豬肉 洋蔥牛肉炒滑蛋 小白菜 雜糧飯 水果  10月20日 星期一MON  土豆炒雞肉 雜菜煮龍利 菜心 雜糧飯 水果	海南海鮮燴飯 香鹵雞肉粒 小唐菜 燴飯 水果  10月21日 星期二TUE  粟米豆腐牛肉 冬菇土豆滷豬肉 糖心白菜 白飯 水果	椰菜花炒豬肉 蕃茄糖醋龍脷 椰菜 白飯 水果 10月22日 星期三WED 南瓜冬菇豬肉 香草叉燒炒蛋 椰菜 小米飯 水果	干燒肉絲燴伊麵   洋蔥漢堡扒   西蘭花   伊麵   水果    10月23日  星期四THU  三色海鮮炒米粉  香鹵雞肉粒  西蘭花  米粉  水果	荷葉冬菇雲耳燴雞 雜菜豬扒(切) 菜心 通粉 水果 10月24日 星期五FRI 荷葉冬菇雲耳馬蒂燴 豆角海鮮醬炒肉絲 菜心 通粉 水果
十月	菜式二 主 主 水四週 第四週 第二章 菜配主 水五 三 水五 三 水五 三 八四 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	紅蘿蔔土豆煮豬肉 洋蔥牛肉炒滑蛋 小白菜 報糧飯 水果 10月20日 星期一MON 土豆炒雞肉 雜菜煮龍利 菜心 雜糧飯 水果	海南海鮮燴飯 香鹵雞肉粒 小唐菜 燴飯 水果  10月21日 星期二TUE  粟米豆腐牛肉 冬菇土豆滷豬肉 糖心白菜 白飯 水果  10月28日	椰菜花炒豬肉 蕃茄糖醋龍脷 椰菜 白飯 水果 10月22日 星期三WED 南瓜冬菇豬肉 香草叉燒炒蛋 椰菜 小米飯 水果	干燒肉絲燴伊麵   洋蔥漢堡扒   西蘭花   伊麵   水果    10月23日  星期四THU  三色海鮮炒米粉  香鹵雞肉粒  西蘭花  米粉  水果  10月30日	荷葉冬菇雲耳燴雞 雜菜豬扒(切) 菜心 通粉 水果 10月24日 星期五FRI 荷葉冬菇雲耳馬蒂燴 豆角海鮮醬炒肉絲 菜心 通粉 水果

停膳日

\*10月1日、10月7日、10月29日停膳

小白菜

通粉

水果

菜心

伊麵

水果

配菜

主食

水果

#菜式均不重油鹽糖、不加味精及辣椒烹調

椰菜

白飯

水果

西蘭花

炒飯

水果

## 澳門聖德蘭學校

2025-2026年度10月份小學三至六年級午膳餐單

ᆂ		华	ミŒ	1
T	Н	垢"	— זיִ	J

十月第一週						
		9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日
日 <sup>]</sup> 	朝/Date	星期一MON	星期二TUE	星期三WED	星期四THU	星期五FRI
	菜式一				閩南海鮮炒飯	黃燜汁青荀雜菜雞肉
	菜式二				洋蔥汁燴漢堡扒	白蘿蔔粉絲燴牛肉
	配菜			停膳日	西蘭花	小棠菜
	主食				炒飯	小米飯
<u> </u>	水果				苦瓜黃豆豬骨湯	水果
十月	7第二週					
l	<del>+</del> 17 / C · ·	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
¤¤ 	朝/Date	星期一MON	星期二TUE	星期三WED	星期四THU	星期五FRI
	菜式一	日式甜咖喱燴雞		燒汁豆腐燴肉片	韓式雞蛋醬香米粉	南瓜冬菇燴雞肉
	菜式二	三絲炒牛肉絲		龍利紫菜炒蛋	蒜香汁燴豬肉丸	包菜豆角紅蘿蔔肉片
	配菜	椰菜	停膳日	菜心	西蘭花	大白菜
	主食	雜糧飯		白飯	米粉	通粉
لِبا	水果	老黃瓜薏米雞腳湯		水果	蕃茄紅蘿蔔豬骨湯	水果
<u>十</u> 片	月第三週					
<b> </b>	+n /n .	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
┃ ┃ ┃	朝/Date	星期一MON	星期二TUE	星期三WED	星期四THU	星期五FRI
	菜式一	紅蘿蔔土豆煮豬肉	海南海鮮燴飯	椰菜花炒豬肉	干燒肉絲燴伊麵	荷葉冬菇雲耳燴雞
	菜式二	洋蔥牛肉炒滑蛋	香鹵雞中翼	蕃茄糖醋龍脷	洋蔥漢堡扒	雜菜豬扒
	配菜	小白菜	小唐菜	椰菜	西蘭花	菜心
	主食	雜糧飯		白飯	伊麵	通粉
	水果	水果	紅豆沙	水果	老黃瓜薏米雞腳湯	水果
<u>十月</u>	]第四週					
l <sub>─-</sub> ₊	#0 /D - + -	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
¤‡ 	朝/Date	星期一MON	星期二TUE	星期三WED	星期四THU	星期五FRI
	菜式一	土豆炒雞肉	粟米豆腐牛肉	南瓜冬菇豬肉	三色海鮮炒米粉	荷葉冬菇雲耳馬蹄雞
	菜式二	雜菜煮龍利	冬菇土豆滷豬肉	香草叉燒炒蛋	香鹵雞中翼	豆角海鮮醬炒肉絲
		菜心	糖心白菜	椰菜	西蘭花	菜心
	主食	雜糧飯		小米飯	米粉	通粉
ᆛ	水果	水果	苦瓜黃豆豬骨湯	水果	蕃茄紅蘿蔔豬骨湯	水果
<u> </u>	7第五週					
l <sub>−</sub> ₊	#0 /D - 4 -	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
<del> </del>	朝/Date	星期一MON	星期二TUE	星期三WED	星期四THU	星期五FRI
	菜式一	白汁雞皇	干燒肉絲燴伊麵		三文魚蟹籽炒飯	咖喱薯仔蘿蔔燴雞
	菜式二	土豆燜滷肉	五香牛肉丸		茄汁燴漢堡扒	日本豆腐燴豬肉
	配菜	小白菜	菜心	停膳日	西蘭花	椰菜
	主食	通粉	伊麵		炒飯	白飯
	水果	水果	雪耳桃膠薏米糖水		蕃茄紅蘿蔔豬骨湯	水果

\*10月1日、10月7日、10月29日停膳

#菜式均不重油鹽糖、不加味精及辣椒烹調