

澳門聖德蘭學校

(幼至二)

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

日期/Date		9月29日 星期一MON	9月30日 星期二TUE	10月1日 星期三WED	10月2日 星期四THU	10月3日 星期五FRI
	菜式一			停膳日	閩南海鮮炒飯	黃燜汁青荀雜菜雞肉
	菜式二				洋葱汁燴漢堡扒	白蘿蔔粉絲燴牛肉
	配菜				西蘭花	小棠菜
	主食				炒飯	小米飯
	水果				水果	水果

十月第二週

日期/Date		10月6日 星期一MON	10月7日 星期二TUE	10月8日 星期三WED	10月9日 星期四THU	10月10日 星期五FRI
	菜式一	日式甜咖喱燴雞	停膳日	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		龍利紫菜炒蛋	蒜香汁燴豬肉丸	包菜豆角紅蘿蔔炒肉片
	配菜	椰菜		菜心	西蘭花	大白菜
	主食	雜糧飯		白飯	炒飯	通粉
	水果	水果		水果	水果	水果

十月第三週

日期/Date		10月13日 星期一MON	10月14日 星期二TUE	10月15日 星期三WED	10月16日 星期四THU	10月17日 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	洋葱牛肉炒滑蛋	香鹵雞肉粒	蕃茄糖醋龍脷	洋葱漢堡扒	雜菜豬扒(切)
	配菜	小白菜	小唐菜	椰菜	西蘭花	菜心
	主食	雜糧飯	燴飯	白飯	伊麵	通粉
	水果	水果	水果	水果	水果	水果

十月第四週

日期/Date		10月20日 星期一MON	10月21日 星期二TUE	10月22日 星期三WED	10月23日 星期四THU	10月24日 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	荷葉冬菇雲耳馬蒂燴
	菜式二	雜菜煮龍利	冬菇土豆滷豬肉	香草叉燒炒蛋	香鹵雞肉粒	豆角海鮮醬炒肉絲
	配菜	菜心	糖心白菜	椰菜	西蘭花	菜心
	主食	雜糧飯	白飯	小米飯	米粉	通粉
	水果	水果	水果	水果	水果	水果

十月第五週

日期/Date		10月27日 星期一MON	10月28日 星期二TUE	10月29日 星期三WED	10月30日 星期四THU	10月31日 星期五FRI
	菜式一	白汁雞皇	干燒肉絲燴伊麵	停膳日	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		西蘭花	椰菜
	主食	通粉	伊麵		炒飯	白飯
	水果	水果	水果		水果	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

澳門聖德蘭學校

(三至六)

2025-2026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月29日 星期一MON	9月30日 星期二TUE	10月1日 星期三WED	10月2日 星期四THU	10月3日 星期五FRI
	菜式一			停膳日	閩南海鮮炒飯	黃燜汁青荀雜菜雞肉
	菜式二				洋葱汁燴漢堡扒	白蘿蔔粉絲燴牛肉
	配菜				西蘭花	小棠菜
	主食				炒飯	小米飯
	水果				苦瓜黃豆豬骨湯	水果

十月第二週

日期/Date		10月6日 星期一MON	10月7日 星期二TUE	10月8日 星期三WED	10月9日 星期四THU	10月10日 星期五FRI
	菜式一	日式甜咖喱燴雞	停膳日	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		菜心	西蘭花	大白菜
	主食	雜糧飯		白飯	米粉	通粉
	水果	老黃瓜薏米雞腳湯		水果	蕃茄紅蘿蔔豬骨湯	水果

十月第三週

日期/Date		10月13日 星期一MON	10月14日 星期二TUE	10月15日 星期三WED	10月16日 星期四THU	10月17日 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	洋葱牛肉炒滑蛋	香鹵雞中翼	蕃茄糖醋龍脷	洋葱漢堡扒	雜菜豬扒
	配菜	小白菜	小唐菜	椰菜	西蘭花	菜心
	主食	雜糧飯	燴飯	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

十月第四週

日期/Date		10月20日 星期一MON	10月21日 星期二TUE	10月22日 星期三WED	10月23日 星期四THU	10月24日 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
	配菜	菜心	糖心白菜	椰菜	西蘭花	菜心
	主食	雜糧飯	白飯	小米飯	米粉	通粉
	水果	水果	苦瓜黃豆豬骨湯	水果	蕃茄紅蘿蔔豬骨湯	水果

十月第五週

日期/Date		10月27日 星期一MON	10月28日 星期二TUE	10月29日 星期三WED	10月30日 星期四THU	10月31日 星期五FRI
	菜式一	白汁雞皇	干燒肉絲燴伊麵	停膳日	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		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