

澳門聖德蘭學校

(幼至二)

2025-2026年度11月份幼稚園至小學二年級午膳餐單

十一月第一週

日期/Date		11月3日 星期一MON	11月4日 星期二TUE	11月5日 星期三WED	11月6日 星期四THU	11月7日 星期五FRI
	菜式一	停膳日	燒汁豆腐燴肉片	紅蘿蔔沙葛煮肉片	海鮮雜菜炒米粉	粟米番茄燴龍利
	菜式二		鮮蔬洋葱燴雞肉	紫菜雞肉炒蛋	洋葱燴豬扒粒	鮮蔬絲燴肉片
	配菜		菜心	大白菜	西蘭花	椰菜
	主食		雜糧飯	小米飯	米粉	白飯
	水果		水果	水果	水果	水果

十一月第二週

日期/Date		11月10日 星期一MON	11月11日 星期二TUE	11月12日 星期三WED	11月13日 星期四THU	11月14日 星期五FRI
	菜式一	番茄洋葱燴雞	甜咖喱翠瓜燴豬肉	燒汁豆腐燴肉片	揚州炒飯	南瓜冬菇雞
	菜式二	臺式煮牛肉	龍利紫菜炒蛋	冬瓜土豆燴雞	蒜香雞肉粒	燒汁燴豬扒粒
	配菜	椰菜	小白菜	菜心	西蘭花	大白菜
	主食	通粉	小米飯	白飯	炒飯	雜糧飯
	水果	水果	水果	水果	水果	水果

十一月第三週

日期/Date		11月17日 星期一MON	11月18日 星期二TUE	11月19日 星期三WED	11月20日 星期四THU	11月21日 星期五FRI
	菜式一	紅蘿蔔土豆煮豬肉	三文魚蟹籽炒飯	冬菇雲耳蒸雞	干燒肉絲燴伊麵	紅燒汁椰菜雜菇燴雞
	菜式二	洋葱滑蛋牛肉	洋葱漢堡扒	茄汁豆腐燴龍利	鹵水雞肉粒	日式豚肉生姜燒
	配菜	小白菜	小唐菜	椰菜	西蘭花	菜心
	主食	雜糧飯	炒飯	小米飯	伊麵	通粉
	水果	水果	水果	水果	水果	水果

十一月第四週

日期/Date		11月24日 星期一MON	11月25日 星期二TUE	11月26日 星期三WED	11月27日 星期四THU	11月28日 星期五FRI
	菜式一	雜菜燴龍利	粟米豆腐燴牛肉	南瓜冬菇燴豬肉	三色蔬肉絲炒米粉	荷葉冬菇雲耳蒸雞
	菜式二	五彩鮮蔬炒肉丁	冬菇土豆滷肉	香草叉燒粒炒蛋	甜酸汁燴豬扒粒	芝麻豬肉丸
	配菜	菜心	糖心白菜	椰菜	西蘭花	西蘭花
	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

*11月3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11月份小學三至六年級午膳餐單

十一月第一週

日期/Date		11月3日 星期一MON	11月4日 星期二TUE	11月5日 星期三WED	11月6日 星期四THU	11月7日 星期五FRI
	菜式一	停膳日	燒汁豆腐燴肉片	紅蘿蔔沙葛煮肉片	海鮮雜菜炒米粉	粟米番茄燴龍利
	菜式二		鮮蔬洋葱燴雞肉	紫菜雞肉炒蛋	洋葱燴豬扒	鮮蔬絲燴肉片
	配菜		菜心	大白菜	西蘭花	椰菜
	主食		雜糧飯	小米飯	米粉	白飯
	水果		老黃瓜薏米雞腳湯	水果	蕃茄紅蘿蔔豬骨湯	水果

十一月第二週

日期/Date		11月10日 星期一MON	11月11日 星期二TUE	11月12日 星期三WED	11月13日 星期四THU	11月14日 星期五FRI
	菜式一	番茄洋葱燴雞	甜咖喱翠瓜燴豬肉	燒汁豆腐燴肉片	揚州炒飯	南瓜冬菇雞
	菜式二	臺式煮牛肉	龍利紫菜炒蛋	冬瓜土豆燴雞	蒜香雞中翼	燒汁燴豬扒
	配菜	椰菜	小白菜	菜心	西蘭花	大白菜
	主食	通粉	小米飯	白飯	炒飯	雜糧飯
	水果	水果	紅豆沙	水果	馬蹄青紅蘿蔔西施骨湯	水果

十一月第三週

日期/Date		11月17日 星期一MON	11月18日 星期二TUE	11月19日 星期三WED	11月20日 星期四THU	11月21日 星期五FRI
	菜式一	紅蘿蔔土豆煮豬肉	三文魚蟹籽炒飯	冬菇雲耳蒸雞	干燒肉絲燴伊麵	紅燒汁椰菜雜菇燴
	菜式二	洋葱滑蛋牛肉	洋葱漢堡扒	茄汁豆腐燴龍利	鹵水雞中翼	日式豚肉生姜燒
	配菜	小白菜	小唐菜	椰菜	西蘭花	菜心
	主食	雜糧飯	炒飯	小米飯	伊麵	通粉
	水果	水果	蕃茄紅蘿蔔豬骨湯	水果	老黃瓜薏米雞腳湯	水果

十一月第四週

日期/Date		11月24日 星期一MON	11月25日 星期二TUE	11月26日 星期三WED	11月27日 星期四THU	11月28日 星期五FRI
	菜式一	雜菜燴龍利	粟米豆腐燴牛肉	南瓜冬菇燴豬肉	三色蔬肉絲炒米粉	荷葉冬菇雲耳蒸雞
	菜式二	五彩鮮蔬炒肉丁	冬菇土豆滷肉	香草叉燒粒炒蛋	甜酸汁燴豬扒	芝麻豬肉丸
	配菜	菜心	糖心白菜	椰菜	西蘭花	西蘭花
	主食	雜糧飯	白飯	小米飯	米粉	通粉
	水果	水果	馬蹄青紅蘿蔔西施骨湯	水果	木瓜蓮子糖水	水果

*11月3日停膳

#菜式均不重油鹽糖、不加味精及辣椒烹調