

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
停膳日	菜式一 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 鮮蔬洋蔥燴雞肉	紫菜雞肉炒蛋	洋蔥燴豬扒粒	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	

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
停膳日	菜式一 番茄洋蔥燉雞	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	冬瓜土豆燜雞	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

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
停膳日	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 洋蔥滑蛋牛肉	洋蔥漢堡扒	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

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
停膳日	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

*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		鮮蔬洋蔥燴雞肉	紫菜雞肉炒蛋	洋蔥燴豬扒	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	停膳日	番茄洋蔥燉雞	甜咖喱翠瓜燴豬肉	燒汁豆腐燴肉片	揚州炒飯
菜式二		臺式煮牛肉	龍利紫菜炒蛋	冬瓜土豆燶雞	蒜香雞中翼
配菜		椰菜	小白菜	菜心	西蘭花
主食		通粉	小米飯	白飯	炒飯
水果		水果	紅豆沙	水果	馬蹄青紅蘿蔔西施骨湯

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	停膳日	紅蘿蔔土豆煮豬肉	三文魚蟹籽炒飯	冬菇雲耳蒸雞	紅燒肉絲燴伊麵
菜式二		洋蔥滑蛋牛肉	洋蔥漢堡扒	茄汁豆腐燴龍利	鹹水雞中翼
配菜		小白菜	小唐菜	椰菜	西蘭花
主食		雜糧飯	炒飯	小米飯	伊麵
水果		水果	蕃茄紅蘿蔔豬骨湯	水果	老黃瓜薏米雞腳湯

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	停膳日	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
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
配菜		菜心	糖心白菜	椰菜	西蘭花
主食		雜糧飯	白飯	小米飯	米粉
水果		水果	馬蹄青紅蘿蔔西施骨湯	水果	木瓜蓮子糖水

*11月3日停膳

#菜式均不重油鹽糖、不加味精及辣椒烹調