

澳門聖德蘭學校

(幼至二)

2025-2026年度12月份幼稚園至小學二年級午膳餐單

十二月第一週

日期/Date		12月1日 星期一MON	12月2日 星期二TUE	12月3日 星期三WED	12月4日 星期四THU	12月5日 星期五FRI
	菜式一	番茄粟米煮龍利魚	三絲肉絲雞蛋米粉	冬瓜燴肉片	菠蘿肉粒炒飯	甜咖喱雞肉
	菜式二	椰菜花木耳炒肉片	洋葱豬扒條	香菇炒牛肉	蒜香雞肉粒	臺式燴鹵肉
	配菜	椰菜	菜心	大白菜	大白菜	大白菜
	主食	通粉	米粉	小米飯	炒飯	白飯
	水果	水果	水果	水果	水果	水果

十二月第二週

日期/Date		12月8日 星期一MON	12月9日 星期二TUE	12月10日 星期三WED	12月11日 星期四THU	12月12日 星期五FRI
	菜式一	停膳日	鮮蝦雜菜燴米粉	甜酸菠蘿咕嚕雞肉	三文魚蟹籽炒飯	豆腐燴肉片
	菜式二		洋葱汁漢堡扒	三絲炒豬肉	燒汁洋葱豬扒粒	臺式汁滷牛肉
	配菜		小白菜	菜心	西蘭花	大白菜
	主食		米粉	通粉	炒飯	小米飯
	水果		水果	水果	水果	水果

十二月第三週

日期/Date		12月15日 星期一MON	12月16日 星期二TUE	12月17日 星期三WED	12月18日 星期四THU	12月19日 星期五FRI
	菜式一	黃燴汁燴雞肉	臺式鮮蔬滷肉燴飯	雜菜五香雞肉	停膳日	停膳日
	菜式二	茄汁燴豬肉丸	燒汁豬扒條	芝士雞蛋紫菜魚柳		
	配菜	小白菜	小唐菜	椰菜		
	主食	雜糧飯	燴飯	白飯		
	水果	水果	水果	水果		

十二月第四週

日期/Date		12月22日 星期一MON	12月23日 星期二TUE	12月24日 星期三WED	12月25日 星期四THU	12月26日 星期五FRI
	菜式一	停膳日	停膳日	停膳日	停膳日	停膳日
	菜式二					
	配菜					
	主食					
	水果					

十二月第五週

日期/Date		12月29日 星期一MON	12月30日 星期二TUE	12月31日 星期三WED	1月1日 星期四THU	1月2日 星期五FRI
	菜式一	停膳日	停膳日	停膳日		
	菜式二					
	配菜					
	主食					
	水果					

*12月8日、12月18-31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12月份小學三至六年級午膳餐單

十二月第一週

日期/Date		12月1日 星期一MON	12月2日 星期二TUE	12月3日 星期三WED	12月4日 星期四THU	12月5日 星期五FRI
	菜式一	番茄粟米煮龍利魚	三絲肉絲雞蛋米粉	冬瓜燴肉片	菠蘿肉粒炒飯	甜咖喱雞肉
	菜式二	椰菜花木耳炒肉片	洋葱豬扒	香菇炒牛肉	蒜香雞中翼	臺式燴鹵肉
	配菜	椰菜	菜心	大白菜	大白菜	大白菜
	主食	通粉	米粉	小米飯	炒飯	白飯
	水果	水果	蕃茄紅蘿蔔豬骨湯	水果	紅豆沙	水果

十二月第二週

日期/Date		12月8日 星期一MON	12月9日 星期二TUE	12月10日 星期三WED	12月11日 星期四THU	12月12日 星期五FRI
	菜式一	停膳日	鮮蝦雜菜燴米粉	甜酸菠蘿咕嚕雞肉	三文魚蟹籽炒飯	豆腐燴肉片
	菜式二		洋葱汁漢堡扒	三絲炒豬肉	日式燒汁洋葱豬扒	臺式汁滷牛肉
	配菜		小白菜	菜心	西蘭花	大白菜
	主食		米粉	通粉	炒飯	小米飯
	水果		老黃瓜薏米雞腳湯	水果	馬蹄青紅蘿蔔西施骨湯	水果

十二月第三週

日期/Date		12月15日 星期一MON	12月16日 星期二TUE	12月17日 星期三WED	12月18日 星期四THU	12月19日 星期五FRI
	菜式一	黃燴汁燴雞肉	臺式鮮蔬滷肉燴飯	雜菜五香雞肉	停膳日	停膳日
	菜式二	茄汁燴豬肉丸	燒汁燴豬扒	芝士雞蛋紫菜魚柳		
	配菜	小白菜	小唐菜	椰菜		
	主食	雜糧飯	燴飯	白飯		
	水果	水果	蕃茄紅蘿蔔豬骨湯	木瓜蓮子糖水		

十二月第四週

日期/Date		12月22日 星期一MON	12月23日 星期二TUE	12月24日 星期三WED	12月25日 星期四THU	12月26日 星期五FRI
	菜式一	停膳日	停膳日	停膳日	停膳日	停膳日
	菜式二					
	配菜					
	主食					
	水果					

十二月第五週

日期/Date		12月29日 星期一MON	12月30日 星期二TUE	12月31日 星期三WED	1月1日 星期四THU	1月2日 星期五FRI
	菜式一	停膳日	停膳日	停膳日		
	菜式二					
	配菜					
	主食					
	水果					

*12月8日、12月18-31日停膳

#菜式均不重油鹽糖、不加味精及辣椒烹調