

澳門聖德蘭學校

(幼至二)

2024-2025年度1月份幼稚園至小學二年級午膳餐單

一月第一週

日期/Date		12/30 星期一MON	12/31 星期二TUE	1/1 星期三WED	1/2 星期四THU	1/3 星期五FRI
	菜式一			停膳日	蝦仁蟹子炒飯	甜咖喱紅蘿蔔薯仔雞
	菜式二				滷水雞肉粒	青荀雲耳炒肉片
	配菜				西蘭花	高麗菜
	主食				炒飯	通粉
	水果				水果	水果

一月第二週

日期/Date		1/6 星期一MON	1/7 星期二TUE	1/8 星期三WED	1/9 星期四THU	1/10 星期五FRI
	菜式一	南瓜雜菜雞	雜菜黃燜雞	滷土豆紅蘿蔔雞	三絲炒面	菠蘿土豆雞
	菜式二	紫洋蔥土豆炒牛肉片	茄汁燴豬扒粒	番茄鮮菇松花肉片	洋蔥漢堡扒	紫菜叉燒炒蛋
	配菜	西蘭花	上海青菜	椰菜	菜心	糖心白菜
	主食	雜糧飯	通粉	白飯	炒面	白飯
	水果	水果	水果	水果	水果	水果

一月第三週

日期/Date		1/13 星期一MON	1/14 星期二TUE	1/15 星期三WED	1/16 星期四THU	1/17 星期五FRI
	菜式一	冬瓜雜菜滷豬肉	泰式椰汁鮮蔬雞	葡汁芝士南瓜雞肉	閩南燜飯	豆腐卜雜菜肉片
	菜式二	糖醋龍利	粉絲翠瓜牛霖肉	日式豚肉生薑燒	白汁豬肉丸	滷水雞肉粒
	配菜	菜心	西蘭花	椰菜	西蘭花	糖心白菜
	主食	雜糧飯	通粉	白飯	燜飯	白飯
	水果	水果	水果	水果	水果	水果

一月第四週

日期/Date		1/20 星期一MON	1/21 星期二TUE	1/22 星期三WED	1/23 星期四THU	1/24 星期五FRI
	菜式一	沙葛紅蘿蔔燜滑雞	停膳日	停膳日	停膳日	停膳日
	菜式二	脆肉瓜雲耳炒豬肉				
	配菜	菜心				
	主食	雜糧飯				
	水果	水果				

一月第五週

日期/Date		1/27 星期一MON	1/28 星期二TUE	1/29 星期三WED	1/30 星期四THU	1/31 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					

*1月1日 1月21-31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)

2024-2025年度1月份小學三至六年級午膳餐單

一月第一週

日期/Date		12/30 星期一MON	12/31 星期二TUE	1/1 星期三WED	1/2 星期四THU	1/3 星期五FRI
	菜式一			停膳日	蝦仁蟹子炒飯	甜咖喱紅蘿蔔薯仔雞
	菜式二				鹵水雞腿	青筍雲耳炒肉片
	配菜				西蘭花	高麗菜
	主食				炒飯	通粉
	水果				老黃瓜意米雞腳湯	水果

一月第二週

日期/Date		1/6 星期一MON	1/7 星期二TUE	1/8 星期三WED	1/9 星期四THU	1/10 星期五FRI
	菜式一	南瓜雜菜雞	雜菜黃燜雞	鹵土豆紅蘿蔔雞	三絲炒面	菠蘿土豆雞
	菜式二	紫洋蔥土豆炒牛肉片	茄汁燴豬扒	番茄鮮菇松花肉片	洋蔥漢堡扒	紫菜叉燒炒蛋
	配菜	西蘭花	上海青菜	椰菜	菜心	糖心白菜
	主食	雜糧飯	通粉	白飯	炒面	白飯
	水果	水果	木瓜蓮子糖水	水果	馬蹄青紅蘿蔔西施骨	水果

一月第三週

日期/Date		1/13 星期一MON	1/14 星期二TUE	1/15 星期三WED	1/16 星期四THU	1/17 星期五FRI
	菜式一	冬瓜雜菜鹵豬肉	泰式椰汁鮮蔬雞	葡汁芝士南瓜雞肉	閩南燜飯	豆腐卜雜菜肉片
	菜式二	糖醋龍利	粉絲翠瓜牛霖肉	日式豚肉生薑燒	白汁豬肉丸	鹵水雞中翼
	配菜	菜心	西蘭花	椰菜	西蘭花	糖心白菜
	主食	雜糧飯	通粉	白飯	燜飯	白飯
	水果	水果	老黃瓜意米雞腳湯	水果	紅豆沙	水果

一月第四週

日期/Date		1/20 星期一MON	1/21 星期二TUE	1/22 星期三WED	1/23 星期四THU	1/24 星期五FRI
	菜式一	沙葛紅蘿蔔燜滑雞	停膳日	停膳日	停膳日	停膳日
	菜式二	脆肉瓜雲耳炒豬肉				
	配菜	菜心				
	主食	雜糧飯				
	水果	水果				

一月第五週

日期/Date		1/27 星期一MON	1/28 星期二TUE	1/29 星期三WED	1/30 星期四THU	1/31 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					

*1月1日 1月21-31日停膳

#菜式均不重油鹽糖、不加味精及辣椒烹調