

# 澳門聖德蘭學校

(幼至二)

2024-2025年度2月份幼稚園至小學二年級午膳餐單

## 二月第一週

日期/Date	2/3 星期一MON	2/4 星期二TUE	2/5 星期三WED	2/6 星期四THU	2/7 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					

## 二月第二週

日期/Date	2/10 星期一MON	2/11 星期二TUE	2/12 星期三WED	2/13 星期四THU	2/14 星期五FRI
菜式一	番茄牛肉	黃燜大豆芽豆腐肉片	咖喱土豆紅蘿蔔雞	閩南咸飯	南瓜冬菇雞
菜式二	蓮藕雲耳炒肉片	紫菜芝士炒蛋	三絲炒肉片	洋葱漢堡扒	什菜豆卜燴豬肉
配菜	菜心	糖心白菜	椰菜	西蘭花	上海青
主食	雜糧飯	白飯	通粉	燜飯	白飯
水果	水果	水果	水果	水果	水果

## 二月第三週

日期/Date	2/17 星期一MON	2/18 星期二TUE	2/19 星期三WED	2/20 星期四THU	2/21 星期五FRI
菜式一	西檸雞	脆肉瓜雲耳炒豬肉	冬瓜冬菇土豆燜雞	星洲海鮮雜菜炒米	瑤柱蝦米蒸蛋
菜式二	日式豚肉生薑燒	沙葛紅蘿蔔燜滑雞	雜菜粟米燴魚柳	五香雞扒粒	粉絲蘿蔔牛肉
配菜	菜心	糖心白菜	椰菜	西蘭花	上海青
主食	雜糧飯	白飯	白飯	炒米	通粉
水果	水果	水果	水果	水果	水果

## 二月第四週

日期/Date	2/24 星期一MON	2/25 星期二TUE	2/26 星期三WED	2/27 星期四THU	2/28 星期五FRI
菜式一	台式洋葱三杯雞	豆腐卜炒肉片雜菜	醬香白蘑菇雞	乾燒肉絲伊面	瑤柱青瓜炆肉片
菜式二	洋葱蕃茄燴魚柳	沙丹豬扒粒	脆肉瓜雲耳炒肉片	山竹陳皮牛肉丸	鹵水雞扒粒
配菜	菜心	糖心白菜	椰菜	西蘭花	上海青
主食	雜糧飯	白飯	通粉	伊面	白飯
水果	水果	水果	水果	水果	水果

\*2月3日至2月7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2月份小學三至六年級午膳餐單

## 二月第一週

日期/Date	2/3 星期一MON	2/4 星期二TUE	2/5 星期三WED	2/6 星期四THU	2/7 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					

## 二月第二週

日期/Date	2/10 星期一MON	2/11 星期二TUE	2/12 星期三WED	2/13 星期四THU	2/14 星期五FRI
菜式一	番茄牛肉	黃燜大豆芽豆腐肉片	咖喱土豆紅蘿蔔雞	閩南咸飯	南瓜冬菇雞
菜式二	蓮藕雲耳炒肉片	紫菜芝士炒蛋	三絲炒肉片	洋葱漢堡扒	什菜豆卜燴豬肉
配菜	菜心	糖心白菜	椰菜	西蘭花	上海青
主食	雜糧飯	白飯	通粉	燜飯	白飯
水果	水果	馬蹄青紅蘿蔔西施骨湯	水果	紅豆沙	水果

## 二月第三週

日期/Date	2/17 星期一MON	2/18 星期二TUE	2/19 星期三WED	2/20 星期四THU	2/21 星期五FRI
菜式一	西檸雞	脆肉瓜雲耳炒豬肉	冬瓜冬菇土豆燜雞	星洲海鮮雜菜炒米	瑤柱蝦米蒸蛋
菜式二	日式豚肉生薑燒	沙葛紅蘿蔔燜滑雞	雜菜粟米燴魚柳	五香雞翼	粉絲蘿蔔牛肉
配菜	菜心	糖心白菜	椰菜	西蘭花	上海青
主食	雜糧飯	白飯	白飯	炒米	通粉
水果	水果	老黃瓜意米雞腳湯	水果	木瓜蓮子糖水	水果

## 二月第四週

日期/Date	2/24 星期一MON	2/25 星期二TUE	2/26 星期三WED	2/27 星期四THU	2/28 星期五FRI
菜式一	台式洋葱三杯雞	豆腐卜炒肉片雜菜	醬香白蘑菇雞	乾燒肉絲伊面	瑤柱青瓜炆肉片
菜式二	洋葱蕃茄燴魚柳	沙丹豬扒	脆肉瓜雲耳炒肉片	山竹陳皮牛肉丸	鹵水雞中翼
配菜	菜心	糖心白菜	椰菜	西蘭花	上海青
主食	雜糧飯	白飯	通粉	伊面	白飯
水果	水果	腐竹白果糖水	水果	馬蹄青紅蘿蔔西施骨	水果

\*2月3日至2月7日停膳

#菜式均不重油鹽糖、不加味精及辣椒烹調