

澳門聖德蘭學校

(幼至二)

2024-2025年度3月份幼稚園至小學二年級午膳餐單

三月第一週

日期/Date		3/3 星期一MON	3/4 星期二TUE	3/5 星期三WED	3/6 星期四THU	3/7 星期五FRI
	菜式一	醬香白蘑菇魚	咖喱土豆紅蘿蔔雞	脆肉瓜雲耳炒牛肉	星洲海鮮炒米粉	南瓜冬菇雞
	菜式二	黃豆冬菇炒肉片	三絲炒肉片	冬菇紫菜雞蛋炒雞	滷水雞肉粒	雜菇炒肉片
	配菜	菜心	椰菜	大白菜	西蘭花	上海青
	主食	紫米飯	通粉	小米飯	米粉	白飯
	水果	水果	水果	水果	水果	水果

三月第二週

日期/Date		3/10 星期一MON	3/11 星期二TUE	3/12 星期三WED	3/13 星期四THU	3/14 星期五FRI
	菜式一	沙葛紅蘿蔔燜龍利	粉絲香菇豆卜肉片	冬瓜冬菇土豆燜雞	閩南咸飯	青瓜雲耳炒肉片
	菜式二	茄汁陳皮豬肉丸	腐竹馬蹄炒魚柳	粉絲蘿蔔牛肉	洋葱汁漢堡扒	白汁雞皇
	配菜	上海青	糖心白菜	椰菜	西蘭花	菜心
	主食	紫米飯	通粉	小米飯	燜飯	白飯
	水果	水果	水果	水果	水果	水果

三月第三週

日期/Date		3/17 星期一MON	3/18 星期二TUE	3/19 星期三WED	3/20 星期四THU	3/21 星期五FRI
	菜式一	蠔油肉片豆腐	燒汁雜菜龍利	佛手瓜蘑菇片雞肉	乾燒肉絲伊面	椰菜花蘿蔔肉片
	菜式二	番茄土豆牛肉	三絲豆炒肉片	包菜冬菇粉絲炒肉片	紅燒秘製雞粒	甜酸咕嚕雞
	配菜	菜心	糖心白菜	椰菜	西蘭花	上海青
	主食	紫米飯	白飯	通粉	炒麵	小米飯
	水果	水果	水果	水果	水果	水果

三月第四週

日期/Date		3/24 星期一MON	3/25 星期二TUE	3/26 星期三WED	3/27 星期四THU	3/28 星期五FRI
	菜式一	荷葉冬菇雲耳蒸雞	豆腐粟米雞粒	南瓜雜菜豬肉	三文魚蟹籽炒飯	葡汁雞肉燴四蔬
	菜式二	蟲草花沙葛肉丸	雜菜芝麻肉餅	三絲炒魚柳	滷水雞粒	紫洋葱土豆炒牛肉
	配菜	菜心	小唐菜	椰菜	西蘭花	大白菜
	主食	紫米飯	白飯	小米飯	炒飯	通粉
	水果	水果	水果	水果	水果	水果

三月第五週

日期/Date		3/31 星期一MON	4/1 星期二TUE	4/2 星期三WED	4/3 星期四THU	4/4 星期五FRI
	菜式一	青筍紅蘿蔔薯仔牛				
	菜式二	糖醋豬扒粒				
	配菜	菜心				
	主食	紫米飯				
	水果	水果				

#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3月份小學三至六年級午膳餐單

三月第一週

日期/Date		3/3 星期一MON	3/4 星期二TUE	3/5 星期三WED	3/6 星期四THU	3/7 星期五FRI
	菜式一	醬香白蘑菇魚	咖喱土豆紅蘿蔔雞	脆肉瓜雲耳炒牛肉	星洲海鮮炒米粉	南瓜冬菇雞
	菜式二	黃豆冬菇炒肉片	三絲炒肉片	冬菇紫菜雞蛋炒雞	鹵水雞中翼	雜菇炒肉片
	配菜	菜心	椰菜	大白菜	西蘭花	上海青
	主食	紫米飯	通粉	小米飯	米粉	白飯
	水果	水果	紅豆沙	水果	無花果紅蘿蔔西施骨湯	水果

三月第二週

日期/Date		3/10 星期一MON	3/11 星期二TUE	3/12 星期三WED	3/13 星期四THU	3/14 星期五FRI
	菜式一	沙葛紅蘿蔔燜龍利	粉絲香菇豆卜肉片	冬瓜冬菇土豆燜雞	閩南咸飯	青瓜雲耳炒肉片
	菜式二	茄汁陳皮豬肉丸	腐竹馬蹄炒魚柳	粉絲蘿蔔牛肉	洋葱汁漢堡扒	白汁雞皇
	配菜	上海青	糖心白菜	椰菜	西蘭花	菜心
	主食	紫米飯	通粉	小米飯	燜飯	白飯
	水果	水果	木瓜蓮子糖水	水果	老黃瓜意米雞腳湯	水果

三月第三週

日期/Date		3/17 星期一MON	3/18 星期二TUE	3/19 星期三WED	3/20 星期四THU	3/21 星期五FRI
	菜式一	蠔油肉片豆腐	燒汁雜菜龍利	佛手瓜蘑菇片雞肉	乾燒肉絲伊面	椰菜花蘿蔔肉片
	菜式二	番茄土豆牛肉	三絲豆炒肉片	包菜冬菇粉絲炒肉片	紅燒秘製雞翅	甜酸咕嚕雞
	配菜	菜心	糖心白菜	椰菜	西蘭花	上海青
	主食	紫米飯	白飯	通粉	炒麵	小米飯
	水果	水果	腐竹白果糖水	水果	馬蹄青紅蘿蔔西施骨湯	水果

三月第四週

日期/Date		3/24 星期一MON	3/25 星期二TUE	3/26 星期三WED	3/27 星期四THU	3/28 星期五FRI
	菜式一	荷葉冬菇雲耳蒸雞	豆腐粟米雞粒	南瓜雜菜豬肉	三文魚蟹籽炒飯	葡汁雞肉燴四蔬
	菜式二	蟲草花沙葛肉丸	雜菜芝麻肉餅	三絲炒魚柳	鹵水雞中翼	紫洋葱土豆炒牛肉
	配菜	菜心	小唐菜	椰菜	西蘭花	大白菜
	主食	紫米飯	白飯	小米飯	炒飯	通粉
	水果	水果	無花果紅蘿蔔西施骨湯	水果	雪耳桃膠薏米糖水	水果

三月第五週

日期/Date		3/31 星期一MON	4/1 星期二TUE	4/2 星期三WED	4/3 星期四THU	4/4 星期五FRI
	菜式一	青筍紅蘿蔔薯仔牛				
	菜式二	糖醋豬扒				
	配菜	菜心				
	主食	紫米飯				
	水果	水果				

#菜式均不重油鹽糖、不加味精及辣椒烹調