

澳門聖德蘭學校

(幼至二)

2024-2025年度4月份幼稚園至小學二年級午膳餐單

四月第一週

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		南瓜燴雞	三絲炒牛肉	芝士蘑菇肉醬通粉	停膳日
菜式二		包菜紅蘿蔔絲炒肉片	番茄薯仔燴魚	叉燒汁漢堡扒	
配菜		小白菜	大白菜	西蘭花	
主食		小米飯	白飯	通粉	
水果		水果	水果	水果	

四月第二週

日期/Date	4/7 星期一MON	4/8 星期二TUE	4/9 星期三WED	4/10 星期四THU	4/11 星期五FRI
菜式一	淡咖喱紅蘿蔔土豆雞	白汁蘑菇雞	甜酸菠蘿雞	海鮮炒飯	香菇土豆粟米燴肉片
菜式二	椰菜花雲耳炒牛肉	青筍千葉豆腐炒豬肉	洋蔥豬扒粒	鹵水雞肉粒	雜菜炒龍利魚
配菜	小白菜	糖心白菜	椰菜	西蘭花	菜心
主食	雜糧飯	通粉	小米飯	炒飯	白飯
水果	水果	水果	水果	水果	水果

四月第三週

日期/Date	4/14 星期一MON	4/15 星期二TUE	4/16 星期三WED	4/17 星期四THU	4/18 星期五FRI
菜式一	冬瓜豆腐卜燴肉片	雜菜燴雞	青筍土豆紅蘿蔔燴雞	停膳日	停膳日
菜式二	芝士紫菜雞肉炒蛋	青圓椒絲腐竹雲耳炒肉片	杏鮑菇洋蔥燴牛肉		
配菜	菜心	糖心白菜	椰菜		
主食	白飯	通粉	小米飯		
水果	水果	水果	水果		

四月第四週

日期/Date	4/21 星期一MON	4/22 星期二TUE	4/23 星期三WED	4/24 星期四THU	4/25 星期五FRI
菜式一	停膳日	番茄芝士煮雞蛋	鮮蔬豆腐燴雞肉	三絲炒米粉	白汁芋頭仔粟米燴魚
菜式二		雲耳土豆片炒牛肉	三絲炒肉	芝麻雞肉粒	土豆冬菇滷肉
配菜		小唐菜	椰菜	西蘭花	大白菜
主食		小米飯	白飯	米粉	通粉
水果		水果	水果	水果	水果

四月第五週

日期/Date	4/28 星期一MON	4/29 星期二TUE	4/30 星期三WED	5/1 星期四THU	5/2 星期五FRI
菜式一	豆腐卜娃娃菜燴雞肉	佛手瓜蘑菇片煮雞	甜酸菠蘿雞		
菜式二	紅蘿蔔絲雲耳絲炒牛肉	蓮藕雲耳燴肉片	芝麻鮮蔬肉丸		
配菜	菜心	大白菜	椰菜		
主食	雜糧飯	小米飯	通粉		
水果	水果	水果	水果		

*4月4日、4月17-21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4月份小學三至六年級午膳餐單

四月第一週

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		南瓜燴雞	三絲炒牛肉	芝士蘑菇肉醬通粉	停膳日
菜式二		包菜紅蘿蔔絲炒肉片	番茄薯仔燴魚	叉燒汁漢堡扒	
配菜		小白菜	大白菜	西蘭花	
主食		小米飯	白飯	通粉	
水果		馬蹄青紅蘿蔔西施骨湯	水果	老黃瓜意米雞腳湯	

四月第二週

日期/Date	4/7 星期一MON	4/8 星期二TUE	4/9 星期三WED	4/10 星期四THU	4/11 星期五FRI
菜式一	淡咖喱紅蘿蔔土豆雞	白汁蘑菇雞	甜酸菠蘿雞	海鮮炒飯	香菇土豆粟米燴肉片
菜式二	椰菜花雲耳炒牛肉	青筍千葉豆腐炒豬肉	洋葱豬扒	鹵水雞翅	雜菜炒龍利魚
配菜	小白菜	糖心白菜	椰菜	西蘭花	菜心
主食	雜糧飯	通粉	小米飯	炒飯	白飯
水果	水果	紅豆沙	水果	蕃茄紅蘿蔔豬骨湯	水果

四月第三週

日期/Date	4/14 星期一MON	4/15 星期二TUE	4/16 星期三WED	4/17 星期四THU	4/18 星期五FRI
菜式一	冬瓜豆腐卜燴肉片	雜菜燴雞	青筍土豆紅蘿蔔燴雞	停膳日	停膳日
菜式二	芝士紫菜雞肉炒蛋	青圓椒絲腐竹雲耳炒肉片	杏鮑菇洋葱燴牛肉		
配菜	菜心	糖心白菜	椰菜		
主食	白飯	通粉	小米飯		
水果	水果	老黃瓜意米雞腳湯	水果		

四月第四週

日期/Date	4/21 星期一MON	4/22 星期二TUE	4/23 星期三WED	4/24 星期四THU	4/25 星期五FRI
菜式一	停膳日	番茄芝士煮雞蛋	鮮蔬豆腐燴雞肉	三絲炒米粉	白汁芋頭仔粟米燴魚
菜式二		雲耳土豆片炒牛肉	三絲炒肉	芝麻雞中翼	土豆冬菇滷肉
配菜		小唐菜	椰菜	西蘭花	大白菜
主食		小米飯	白飯	米粉	通粉
水果		馬蹄青紅蘿蔔西施骨湯	水果	木瓜蓮子糖水	水果

四月第五週

日期/Date	4/28 星期一MON	4/29 星期二TUE	4/30 星期三WED	5/1 星期四THU	5/2 星期五FRI
菜式一	豆腐卜娃娃菜燴雞肉	佛手瓜蘑菇片煮雞	甜酸菠蘿雞		
菜式二	紅蘿蔔絲雲耳絲炒牛肉	蓮藕雲耳燴肉片	芝麻鮮蔬肉丸		
配菜	菜心	大白菜	椰菜		
主食	雜糧飯	小米飯	通粉		
水果	水果	蕃茄紅蘿蔔豬骨湯	水果		

*4月4日、4月17-21日停膳

#菜式均不重油鹽糖、不加味精及辣椒烹調