澳門聖德蘭學校

(幼至二)

2024-2025年度5月份幼稚園至小學二年級午膳餐單

五月第一週

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				停膳日	南瓜白汁雞皇
菜式二					腐竹豬肉炒三絲
配菜					菜心
主食					白飯
水果					水果

五月第二週

日期/Date	5/5 星期一MON	5/6 星期二TUE	5/7 星期三WED	5/8 星期四THU	5/9 星期五FRI
菜式一	停膳日	雜菜閩南燴飯	番茄土豆牛	海鮮炒米粉	咖喱紅葡土豆雞肉
菜式二		芝麻雞肉粒	芝士紫菜雞肉炒蛋	紫洋蔥漢堡扒	椰菜花雲耳炒豬肉
配菜		小白菜	椰菜	西蘭花	菜心
主食		燴飯	雜糧飯	炒飯	通粉
水果		水果	水果	水果	水果

五月第三週

日期/Date	5/12 星期一MON	5/13 星期二TUE	5/14 星期三WED	5/15 星期四THU	5/16 星期五FRI
菜式一	番茄炒蛋	肉絲雜菜伊麵	豆腐卜娃娃菜燴雞	揚州炒飯	白汁芋頭仔粟米燴魚
菜式二	雜菇炒牛肉	鹵水雞肉粒	土豆雲耳炒肉片	雜菜豬扒粒	土豆冬菇滷肉
配菜	小白菜	糖心白菜	椰菜	西蘭花	菜心
主食	雜糧飯	伊麵	小米飯	炒飯	通粉
水果	水果	水果	水果	水果	水果

五月第四週

日期/Date	5/19 星期一MON	5/20 星期二TUE	5/21 星期三WED	5/22 星期四THU	5/23 星期五FRI
菜式一	豆腐粟米牛肉	白汁蘑菇魚	雜菜燴雞肉	三文魚蟹籽炒飯	佛手瓜蘑菇片雞肉
菜式二	雜菜炒魚	青筍千葉豆腐炒煮	冬菇芝士豬肉炒蛋	番茄汁漢堡扒	蓮藕雲耳燴肉片
配菜	菜心	糖心白菜	椰菜	西蘭花	小白菜
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

五月第五週

日期/Date	5/26 星期一MON	5/27 星期二TUE	5/28 星期三WED	5/29 星期四THU	5/30 星期五FRI
菜式一	甜酸菠蘿雞	松花紅蘿蔔片炒牛	番茄蘑菇燴雞	停膳日	停膳日
菜式二	芝麻花生豬肉丸	紫菜豆角叉燒炒蛋	三絲炒肉片		
配菜	菜心	小唐菜	椰菜		
主食	雜糧飯	小米飯	通粉		
水果	水果	水果	水果		

*5月1日、5月5日、5月29、30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5月份小學三至六年級午膳餐單

五月第一週

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				停膳日	南瓜白汁雞皇
菜式二					腐竹豬肉炒三絲
配菜					菜心
主食					白飯
水果					水果

五月第二週

日期/Date	5/5 星期一MON	5/6 星期二TUE	5/7 星期三WED	5/8 星期四THU	5/9 星期五FRI
菜式一	停膳日	雜菜閩南燴飯	番茄土豆牛	海鮮鮮蔬炒米粉	咖喱紅蔔土豆雞肉
菜式二		芝麻雞中翼	芝士紫菜雞肉炒蛋	紫洋蔥漢堡扒	椰菜花雲耳炒豬肉
配菜		小白菜	椰菜	西蘭花	菜心
主食		燴飯	雜糧飯	米粉	通粉
水果		木瓜蓮子糖水	水果	馬蹄青紅蘿蔔西施骨湯	水果

五月第三週

日期/Date	5/12 星期一MON	5/13 星期二TUE	5/14 星期三WED	5/15 星期四THU	5/16 星期五FRI
菜式一	番茄炒蛋	肉絲雜菜伊麵	豆腐卜娃娃菜燴雞	揚州炒飯	白汁芋頭粟米燴魚
菜式二	雜菇炒牛肉	鹵水雞中翼	土豆雲耳炒肉片	雜菜豬扒	土豆冬菇滷肉
配菜	小白菜	糖心白菜	椰菜	西蘭花	菜心
主食	雜糧飯	伊麵	小米飯	炒飯	通粉
水果	水果	蕃茄紅蘿蔔豬骨湯	水果	老黃瓜意米雞腳湯	水果

五月第四週

日期/Date	5/19 星期一MON	5/20 星期二TUE	5/21 星期三WED	5/22 星期四THU	5/23 星期五FRI
菜式一	豆腐粟米牛肉	白汁蘑菇魚	雜菜燴雞肉	三文魚蟹籽炒飯	佛手瓜蘑菇片雞肉
菜式二	雜菜炒魚	青筍千葉豆腐炒煮肉	冬菇芝士豬肉炒蛋	番茄汁漢堡扒	蓮藕雲耳燴肉片
配菜	菜心	糖心白菜	椰菜	西蘭花	小白菜
主食	雜糧飯	通粉	小米飯	炒飯	白飯
水果	水果	紅豆沙	水果	老黃瓜意米雞腳湯	水果

五月第五週

日期/Date	5/26 星期一MON	5/27 星期二TUE	5/28 星期三WED	5/29 星期四THU	5/30 星期五FRI
菜式一	甜酸菠蘿雞	松花紅蘿蔔片炒牛肉	番茄蘑菇燴雞	停膳日	停膳日
菜式二	芝麻花生豬肉丸	紫菜豆角叉燒炒蛋	三絲炒肉片		
配菜	菜心	小唐菜	椰菜		
主食	雜糧飯	小米飯	通粉		
水果	水果	馬蹄青紅蘿蔔西施骨湯	水果		

*5月1日、5月5日、5月29、30日停膳

#菜式均不重油鹽糖、不加味精及辣椒烹調