

澳門聖德蘭學校

(幼至二)

2024-2025年度6月份幼稚園至小學二年級午膳餐單

六月第一週

日期/Date		6/2 星期一MON	6/3 星期二TUE	6/4 星期三WED	6/5 星期四THU	6/6 星期五FRI
	菜式一	紅燒冬瓜肉片	三絲肉絲燴伊麵	淡咖喱紅蘿蔔土豆雞肉	菠蘿海鮮炒飯	南瓜冬菇燴雞肉
	菜式二	三鮮雞粒炒蛋	泰式汁燴豬扒粒	三絲燴牛肉	芝麻雞粒	韓式醬芝士豬肉炒蛋
	配菜	菜心	椰菜	大白菜	西蘭花	椰菜
	主食	雜糧飯	伊麵	白飯	炒飯	通粉
	水果	水果	木瓜蓮子糖水	水果	蕃茄紅蘿蔔豬骨湯	水果

六月第二週

日期/Date		6/9 星期一MON	6/10 星期二TUE	6/11 星期三WED	6/12 星期四THU	6/13 星期五FRI
	菜式一	番茄粟米燴牛肉	三絲海鮮燴米粉	白椰汁鮮蘑菇雞粒	海鮮閩南燴飯	紅蘿蔔土豆煮雞肉
	菜式二	千葉豆腐肉片三絲	洋蔥汁燴漢堡扒	洋蔥青筍台式滷肉	鹵水雞粒	冬菇雲耳腐竹肉片
	配菜	椰菜	小白菜	菜心	西蘭花	大白菜
	主食	雜糧飯	米粉	白飯	燴飯	通粉
	水果	水果	馬蹄青紅蘿蔔西施骨湯	水果	紅豆沙	水果

六月第三週

日期/Date		6/16 星期一MON	6/17 星期二TUE	6/18 星期三WED	6/19 星期四THU	6/20 星期五FRI
	菜式一	紅蘿蔔土豆煮豬肉	香茅海南海鮮燴飯	三鮮燴雞肉	揚州炒飯	甜酸菠蘿燴雞肉
	菜式二	紫菜雞肉茄汁炒蛋	蒜香雞粒	椰菜花炒牛肉	洋蔥漢堡扒	雜菜燴豬扒粒
	配菜	小白菜	小唐菜	椰菜	西蘭花	菜心
	主食	雜糧飯	燴飯	白飯	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

六月第四週

日期/Date		6/23 星期一MON	6/24 星期二TUE	6/25 星期三WED	6/26 星期四THU	6/27 星期五FRI
	菜式一	雜豆燴龍利	粟米豆腐牛肉	三絲肉絲燴伊麵	停膳日	停膳日
	菜式二	咖喱土豆蘿蔔雞肉	冬菇土豆滷肉	鹵水雞粒		
	配菜	菜心	糖心白菜	椰菜		
	主食	雜糧飯	白飯	伊麵		
	水果	水果	馬蹄青紅蘿蔔西施骨湯	水果		

六月第五週

日期/Date		6/30 星期一MON	7/1 星期二TUE	7/2 星期三WED	7/3 星期四THU	7/4 星期五FRI
	菜式一	停膳日				
	菜式二					
	配菜					
	主食					
	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6月份小學三至六年級午膳餐單

六月第一週

日期/Date		6/2 星期一MON	6/3 星期二TUE	6/4 星期三WED	6/5 星期四THU	6/6 星期五FRI
	菜式一	紅燒冬瓜肉片	三絲肉絲燴伊麵	淡咖喱紅蘿蔔土豆雞肉	菠蘿海鮮炒飯	南瓜冬菇燴雞肉
	菜式二	三鮮雞粒炒蛋	泰式汁燴豬扒	三絲燴牛肉	芝麻雞中翼	韓式醬芝士豬肉炒
	配菜	菜心	椰菜	大白菜	西蘭花	椰菜
	主食	雜糧飯	伊麵	白飯	炒飯	通粉
	水果	水果	木瓜蓮子糖水	水果	蕃茄紅蘿蔔豬骨湯	水果

六月第二週

日期/Date		6/9 星期一MON	6/10 星期二TUE	6/11 星期三WED	6/12 星期四THU	6/13 星期五FRI
	菜式一	番茄粟米燴牛肉	三絲海鮮燴米粉	白椰汁鮮蘑菇雞粒	海鮮閩南燴飯	紅蘿蔔土豆煮雞肉
	菜式二	千葉豆腐肉片三絲	洋葱汁燴漢堡扒	洋葱青筍台式滷肉	鹵水雞中翼	冬菇雲耳腐竹肉片
	配菜	椰菜	小白菜	菜心	西蘭花	大白菜
	主食	雜糧飯	米粉	白飯	燴飯	通粉
	水果	水果	馬蹄青紅蘿蔔西施骨湯	水果	紅豆沙	水果

六月第三週

日期/Date		6/16 星期一MON	6/17 星期二TUE	6/18 星期三WED	6/19 星期四THU	6/20 星期五FRI
	菜式一	紅蘿蔔土豆煮豬肉	香茅海南海鮮燴飯	三鮮燴雞肉	揚州炒飯	甜酸菠蘿燴雞肉
	菜式二	紫菜雞肉茄汁炒蛋	蒜香雞中翼	椰菜花炒牛肉	洋葱漢堡扒	雜菜燴豬扒
	配菜	小白菜	小唐菜	椰菜	西蘭花	菜心
	主食	雜糧飯	燴飯	白飯	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

六月第四週

日期/Date		6/23 星期一MON	6/24 星期二TUE	6/25 星期三WED	6/26 星期四THU	6/27 星期五FRI
	菜式一	雜豆燴龍利	粟米豆腐牛肉	三絲肉絲燴伊麵	停膳日	停膳日
	菜式二	咖喱土豆蘿蔔雞肉	冬菇土豆滷肉	鹵水雞中翼		
	配菜	菜心	糖心白菜	椰菜		
	主食	雜糧飯	白飯	伊麵		
	水果	水果	馬蹄青紅蘿蔔西施骨湯	水果		

六月第五週

日期/Date		6/30 星期一MON	7/1 星期二TUE	7/2 星期三WED	7/3 星期四THU	7/4 星期五FRI
	菜式一	停膳日				
	菜式二					
	配菜					
	主食					
	水果					

#菜式均不重油鹽糖、不加味精及辣椒烹調