

澳門聖德蘭學校

(幼至二)

2025-2026年度9月份幼稚園至小學二年級午膳餐單

九月第一週

日期/Date		9/1 星期一MON	9/2 星期二TUE	9/3 星期三WED	9/4 星期四THU	9/5 星期五FRI
	菜式一				閩南海鮮炒飯	黃燜汁青荀雜菜雞肉
	菜式二				洋葱汁燴漢堡扒	白蘿蔔粉絲燴牛肉
	配菜				西蘭花	小棠菜
	主食				炒飯	白飯
	水果				水果	水果

九月第二週

日期/Date		9/8 星期一MON	9/9 星期二TUE	9/10 星期三WED	9/11 星期四THU	9/12 星期五FRI
	菜式一	蠔油肉片燴豆腐	紅燒腐竹冬瓜肉片	南瓜雜菇燴肉片	星洲海鮮炒米粉	冬菇雲耳金針蒸雞
	菜式二	白汁雞皇	甜酸菠蘿咕嚕雞	番茄雞肉炒蛋	蒜香汁雞粒	五香牛肉丸
	配菜	三色椰菜	小白菜	菜心	西蘭花	大白菜
	主食	雜糧飯	通粉	白飯	米粉	白飯
	水果	水果	水果	水果	水果	水果

九月第三週

日期/Date		9/15 星期一MON	9/16 星期二TUE	9/17 星期三WED	9/18 星期四THU	9/19 星期五FRI
	菜式一	豆腐卜娃娃菜燴肉片	咖喱薯仔蘿蔔燴雞	佛手瓜蘑菇片燴雞	揚州炒飯	蝦米肉碎蒸水蛋
	菜式二	番茄粟米龍利	洋葱雜菇炒牛肉	日式生薑燒	洋葱汁燴豬扒粒	青荀土豆紅蘿蔔燴雞
	配菜	小白菜	小唐菜	三色椰菜	西蘭花	菜心
	主食	雜糧飯	通粉	白飯	炒飯	白飯
	水果	水果	水果	水果	水果	水果

九月第四週

日期/Date		9/22 星期一MON	9/23 星期二TUE	9/24 星期三WED	9/25 星期四THU	9/26 星期五FRI
	菜式一	南乳蘿蔔土豆燴肉片	蝦米肉碎蒸水蛋	南瓜雜菇燴肉片	乾燒伊麵	冬菇雲耳炒雞球
	菜式二	甜酸菠蘿咕嚕雞	豆角肉沫	五香牛肉丸	香鹵雞粒	雜菜燴龍利
	配菜	菜心	西蘭花	小白菜	西蘭花	小棠菜
	主食	雜糧飯	白飯	通粉	伊麵	白飯
	水果	水果	水果	水果	水果	水果

九月第五週

日期/Date		9/29 星期一MON	9/30 星期二TUE	10/1 星期三WED	10/2 星期四THU	10/3 星期五FRI
	菜式一	白汁鮮蘑菇雞粒	停膳日			
	菜式二	洋葱汁燴漢堡扒				
	配菜	菜心				
	主食	雜糧飯				
	水果	水果				

*9月10日、9月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)

2025-2026年度9月份小學三至六年級午膳餐單

九月第一週

日期/Date		9/1 星期一MON	9/2 星期二TUE	9/3 星期三WED	9/4 星期四THU	9/5 星期五FRI
	菜式一				閩南海鮮炒飯	黃燜汁青荀雜菜雞
	菜式二				洋蔥汁燴漢堡扒	白蘿蔔粉絲燴牛肉
	配菜				西蘭花	小棠菜
	主食				炒飯	白飯
	水果				苦瓜黃豆豬骨湯	水果

九月第二週

日期/Date		9/8 星期一MON	9/9 星期二TUE	9/10 星期三WED	9/11 星期四THU	9/12 星期五FRI
	菜式一	蠔油肉片燴豆腐	紅燒腐竹冬瓜肉片	停膳日	星洲海鮮炒米粉	冬菇雲耳金針蒸雞
	菜式二	白汁雞皇	甜酸菠蘿咕嚕雞		蒜香汁雞中翼	五香牛肉丸
	配菜	三色椰菜	小白菜		西蘭花	大白菜
	主食	雜糧飯	通粉		米粉	白飯
	水果	水果	蕃茄紅蘿蔔豬骨湯		紅豆沙	水果

九月第三週

日期/Date		9/15 星期一MON	9/16 星期二TUE	9/17 星期三WED	9/18 星期四THU	9/19 星期五FRI
	菜式一	豆腐卜娃娃菜燴肉片	咖喱薯仔蘿蔔燴雞	佛手瓜蘑菇片燴雞	揚州炒飯	蝦米肉碎蒸水蛋
	菜式二	番茄粟米龍利	洋蔥雜菇炒牛肉	日式生薑燒	洋蔥汁燴豬扒	青筍土豆紅蘿蔔燴雞
	配菜	小白菜	小唐菜	三色椰菜	西蘭花	菜心
	主食	雜糧飯	通粉	白飯	炒飯	白飯
	水果	水果	木瓜蓮子糖水	水果	老黃瓜薏米雞腳湯	水果

九月第四週

日期/Date		9/22 星期一MON	9/23 星期二TUE	9/24 星期三WED	9/25 星期四THU	9/26 星期五FRI
	菜式一	南乳蘿蔔土豆燴肉片	蝦米肉碎蒸水蛋	南瓜雜菇燴肉片	乾燒伊面	冬菇雲耳炒雞球
	菜式二	甜酸菠蘿咕嚕雞	豆角肉沫	五香牛肉丸	香鹵雞中翼	雜菜燴龍利
	配菜	菜心	西蘭花	小白菜	西蘭花	小棠菜
	主食	雜糧飯	白飯	通粉	伊面	白飯
	水果	水果	雪耳桃膠薏米糖水	水果	苦瓜黃豆豬骨湯	水果

九月第五週

日期/Date		9/29 星期一MON	9/30 星期二TUE	10/1 星期三WED	10/2 星期四THU	10/3 星期五FRI
	菜式一	白汁鮮蘑菇雞粒	停膳日			
	菜式二	洋蔥汁燴漢堡扒				
	配菜	菜心				
	主食	雜糧飯				
	水果	水果				

*9月10日、9月30日停膳

#菜式均不重油鹽糖、不加味精及辣椒烹調