

澳門聖德蘭學校

(幼至二)

2023-2024年度2月份幼稚園至小學二年級午膳餐單

二月第一週

日期/Date	1/29 星期一MON	1/30 星期二TUE	1/31 星期三WED	2/1 星期四THU	2/2 星期五FRI
菜式一				停膳日	停膳日
菜式二					
配菜					
主食					
水果					

二月第二週

日期/Date	2/5 星期一MON	2/6 星期二TUE	2/7 星期三WED	2/8 星期四THU	2/9 星期五FRI
菜式一	肉碎蒸蛋	停膳日	停膳日	停膳日	停膳日
菜式二	茄汁燴鮮瑞典肉丸				
配菜	白灼西蘭花				
主食	雜糧飯				
水果	水果				

二月第三週

日期/Date	2/12 星期一MON	2/13 星期二TUE	2/14 星期三WED	2/15 星期四THU	2/16 星期五FRI
菜式一	停膳日	停膳日	停膳日	停膳日	停膳日
菜式二					
配菜					
主食					
水果					

二月第四週

日期/Date	2/19 星期一MON	2/20 星期二TUE	2/21 星期三WED	2/22 星期四THU	2/23 星期五FRI
菜式一	停膳日	忌廉奶油白汁雞皇	肉碎蒸蛋	鮮茄豆腐燴魚肉	翠瓜鮮筍蘿蔔炒肉片
菜式二		紅白蘿蔔粉絲肉片	日式豚肉生薑燒	冬菇雲耳蒸滑雞	香鹵雞粒
配菜		蠔油煮菜心	蘿蔔粟米煮椰菜	蘿蔔粟米煮娃娃菜	蠔油煮菜心
主食		白飯	雜糧飯	白飯	雜糧飯
水果		水果	水果	水果	水果

二月第五週

日期/Date	2/26 星期一MON	2/27 星期二TUE	2/28 星期三WED	2/29 星期四THU	3/1 星期五FRI
菜式一	鮮蔬肉粒炒飯	絲瓜洋蔥甜椒雲耳肉絲	薯仔蘿蔔咖哩燴雞	沙葛窩筍炒肉片	
菜式二	洋蔥汁燴雞粒	菠蘿甜酸咕嚕雞肉	茄汁燴鮮瑞典肉丸	洋蔥燴漢堡扒	
配菜	白灼西蘭花	蘿蔔粟米煮椰菜	蠔油煮菜心	蘿蔔粟米煮娃娃菜	
主食	炒飯	白飯	雜糧飯	白飯	
水果	水果	水果	水果	水果	

*2月1-2日、2月6-19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)

2023-2024年度2月份小學三至六年級午膳餐單

二月第一週

日期/Date	1/29 星期一MON	1/30 星期二TUE	1/31 星期三WED	2/1 星期四THU	2/2 星期五FRI
菜式一				停膳日	停膳日
菜式二				停膳日	停膳日
配菜				停膳日	停膳日
主食				停膳日	停膳日
水果				停膳日	停膳日

二月第二週

日期/Date	2/5 星期一MON	2/6 星期二TUE	2/7 星期三WED	2/8 星期四THU	2/9 星期五FRI
菜式一	肉碎蒸蛋	停膳日	停膳日	停膳日	停膳日
菜式二	茄汁燴鮮瑞典肉丸				
配菜	白灼西蘭花				
主食	雜糧飯				
水果	水果				

二月第三週

日期/Date	2/12 星期一MON	2/13 星期二TUE	2/14 星期三WED	2/15 星期四THU	2/16 星期五FRI
菜式一	停膳日	停膳日	停膳日	停膳日	停膳日
菜式二					
配菜					
主食					
水果					

二月第四週

日期/Date	2/19 星期一MON	2/20 星期二TUE	2/21 星期三WED	2/22 星期四THU	2/23 星期五FRI
菜式一	停膳日	忌廉奶油白汁雞皇	肉碎蒸蛋	鮮茄豆腐燴魚肉	翠瓜鮮筍蘿蔔炒肉片
菜式二		紅白蘿蔔粉絲肉片	日式豚肉生薑燒	冬菇雲耳蒸滑雞	香鹵雞中翼
配菜		蠔油煮菜心	蘿蔔粟米煮椰菜	蘿蔔粟米煮娃娃菜	蠔油煮菜心
主食		白飯	雜糧飯	白飯	雜糧飯
水果		黃瓜赤小豆豬展湯	水果	雪耳桃膠薏米糖水	水果

二月第五週

日期/Date	2/26 星期一MON	2/27 星期二TUE	2/28 星期三WED	2/29 星期四THU	3/1 星期五FRI
菜式一	鮮蔬肉粒炒飯	絲瓜洋蔥甜椒雲耳肉絲	薯仔蘿蔔咖喱燴雞	沙葛窩筍炒肉片	
菜式二	洋蔥汁燴雞脾	菠蘿甜酸咕嚕雞肉	茄汁燴鮮瑞典肉丸	洋蔥燴漢堡扒	
配菜	白灼西蘭花	蘿蔔粟米煮椰菜	蠔油煮菜心	蘿蔔粟米煮娃娃菜	
主食	炒飯	白飯	雜糧飯	白飯	
水果	水果	海底椰馬蹄 青紅蘿蔔西施骨湯	水果	腐竹白果糖水	

*2月1-2日、2月6-19日停膳

#菜式均不重油鹽糖、不加味精及辣椒烹調