

澳門聖德蘭學校

(幼至二)

2024-2025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 | 9/2 星期一MON | 9/3 星期二TUE | 9/4 星期三WED | 9/5 星期四THU | 9/6 星期五FRI |
|---------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 菜式一 | | | | 乾燒香菇肉絲伊面 | 南瓜白汁雞皇 |
| 菜式二 | | | | 洋蔥燴豬扒條 | 蘿蔔粉絲肉粒 |
| 配菜 | | | | 蠔油煮菜心 | 白灼西蘭花 |
| 主食 | | | | 伊面 | 白飯 |
| 水果 | | | | 水果 | 水果 |

九月第二週

| 日期/Date | 9/9 星期一MON | 9/10 星期二TUE | 9/11 星期三WED | 9/12 星期四THU | 9/13 星期五FRI |
|---------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 菜式一 | 葡汁雞肉燴四蔬 | 停膳日 | 鮮筍沙葛蘿蔔炒肉片 | 三文魚蟹籽炒飯 | 翠瓜洋蔥蘿蔔雲耳肉片 |
| 菜式二 | 豆卜香菇雜菜炒肉片 | | 洋蔥燴漢堡扒條 | 蜜汁雜豆燴雞肉粒 | 菠蘿甜酸咕嚕雞肉粒 |
| 配菜 | 白灼西蘭花 | | 蠔油煮菜心 | 白灼西蘭花 | 蠔油煮菜心 |
| 主食 | 通粉 | | 白飯 | 炒飯 | 白飯 |
| 水果 | 水果 | | 水果 | 水果 | 水果 |

九月第三週

| 日期/Date | 9/16 星期一MON | 9/17 星期二TUE | 9/18 星期三WED | 9/19 星期四THU | 9/20 星期五FRI |
|---------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 菜式一 | 白蘿蔔洋蔥豆角炒魚柳 | 搖柱雞肉碎蒸蛋 | 停膳日 | 星洲海鮮雜菜炒米 | 雜菜雞肉碎燴豆腐 |
| 菜式二 | 鹵水燴雞脾 | 蘿蔔粉絲肉粒 | | 茄汁燴鮮瑞典肉丸 | 日式豚肉生薑燒 |
| 配菜 | 蠔油煮菜心 | 白灼西蘭花 | | 白灼西蘭花 | 蘿蔔粟米煮娃娃菜 |
| 主食 | 雜糧飯 | 白飯 | | 米粉 | 白飯 |
| 水果 | 水果 | 水果 | | 水果 | 水果 |

九月第四週

| 日期/Date | 9/23 星期一MON | 9/24 星期二TUE | 9/25 星期三WED | 9/26 星期四THU | 9/27 星期五FRI |
|---------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 菜式一 | 椰汁芝士南瓜雞肉 | 雜菜沙茶煮雞柳 | 沙茶雜菜炒豬肉 | 白汁芝士玉米肉碎通粉 | 葡汁雞肉燴四蔬 |
| 菜式二 | 陳皮沙葛豬肉丸 | 乾炒免治豬肉 | 叉燒豆角炒蛋 | 葡汁蔬菜雞肉粒 | 豆卜香菇雜菜炒肉片 |
| 配菜 | 白灼西蘭花 | 蘿蔔粟米煮娃娃菜 | 蠔油煮菜心 | 上湯煮椰菜 | 白灼西蘭花 |
| 主食 | 雜糧飯 | 白飯 | 白飯 | 通粉 | 白飯 |
| 水果 | 水果 | 水果 | 水果 | 水果 | 水果 |

九月第五週

| 日期/Date | 9/30 星期一MON | 10/1 星期二TUE | 10/2 星期三WED | 10/3 星期四THU | 10/4 星期五FRI |
|---------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 菜式一 | 停膳日 | | | | |
| 菜式二 | | | | | |
| 配菜 | | | | | |
| 主食 | | | | | |
| 水果 | | | | | |

*9月10、18、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9月份小學三至六年級午膳餐單

九月第一週

| 日期/Date | | 9/2 星期一MON | 9/3 星期二TUE | 9/4 星期三WED | 9/5 星期四THU | 9/6 星期五FRI |
|---------|-----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | 菜式一 | | | | 乾燒香菇雞肉伊面 | 南瓜白汁雞皇 |
| | 菜式二 | | | | 洋蔥燴豬扒 | 蘿蔔粉絲肉片 |
| | 配菜 | | | | 蠔油煮菜心 | 白灼西蘭花 |
| | 主食 | | | | 伊面 | 白飯 |
| | 水果 | | | | 腐竹白果糖水 | 水果 |

九月第二週

| 日期/Date | | 9/9 星期一MON | 9/10 星期二TUE | 9/11 星期三WED | 9/12 星期四THU | 9/13 星期五FRI |
|---------|-----|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | 菜式一 | 葡汁雞肉燴四蔬 | 停膳日 | 鮮筍沙葛蘿蔔炒肉片 | 三文魚蟹籽炒飯 | 翠瓜洋蔥蘿蔔雲耳肉片 |
| | 菜式二 | 豆卜香菇雜菜炒肉片 | | 洋蔥燴漢堡扒 | 蜜汁雞中翼 | 菠蘿甜酸咕嚕雞肉 |
| | 配菜 | 白灼西蘭花 | | 蠔油煮菜心 | 白灼西蘭花 | 蠔油煮菜心 |
| | 主食 | 通粉 | | 白飯 | 炒飯 | 白飯 |
| | 水果 | 水果 | | 水果 | 紅豆沙 | 水果 |

九月第三週

| 日期/Date | | 9/16 星期一MON | 9/17 星期二TUE | 9/18 星期三WED | 9/19 星期四THU | 9/20 星期五FRI |
|---------|-----|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | 菜式一 | 白蘿蔔洋蔥豆角炒魚柳 | 搖柱雞肉碎蒸蛋 | 停膳日 | 星洲海鮮雜菜炒米 | 雜菜雞肉碎燴豆腐 |
| | 菜式二 | 鹵水燴雞脾 | 蘿蔔粉絲肉片 | | 茄汁燴鮮瑞典肉丸 | 日式豚肉生薑燒 |
| | 配菜 | 蠔油煮菜心 | 白灼西蘭花 | | 白灼西蘭花 | 蘿蔔粟米煮娃娃菜 |
| | 主食 | 雜糧飯 | 白飯 | | 米粉 | 白飯 |
| | 水果 | 水果 | 老黃瓜意米雞湯 | | 木瓜蓮子糖水 | 水果 |

九月第四週

| 日期/Date | | 9/23 星期一MON | 9/24 星期二TUE | 9/25 星期三WED | 9/26 星期四THU | 9/27 星期五FRI |
|---------|-----|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | 菜式一 | 椰汁芝士南瓜雞肉 | 雜菜沙茶煮雞柳 | 沙茶雜菜炒豬肉 | 白汁芝士玉米肉碎通粉 | 葡汁雞肉燴四蔬 |
| | 菜式二 | 陳皮沙葛豬肉丸 | 乾炒免治豬肉 | 叉燒豆角炒蛋 | 葡汁蔬菜雞肉 | 豆卜香菇雜菜炒肉片 |
| | 配菜 | 白灼西蘭花 | 蘿蔔粟米煮娃娃菜 | 蠔油煮菜心 | 上湯煮椰菜 | 白灼西蘭花 |
| | 主食 | 雜糧飯 | 白飯 | 白飯 | 通粉 | 白飯 |
| | 水果 | 水果 | 雪耳桃膠薏米糖水 | 水果 | 馬蹄青紅蘿蔔西施骨湯 | 水果 |

九月第五週

| 日期/Date | | 9/30 星期一MON | 10/1 星期二TUE | 10/2 星期三WED | 10/3 星期四THU | 10/4 星期五FRI |
|---------|-----|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | 菜式一 | 停膳日 | | | | |
| | 菜式二 | | | | | |
| | 配菜 | | | | | |
| | 主食 | | | | | |
| | 水果 | | | | | |

*9月10、18、30日停膳

#菜式均不重油鹽糖、不加味精及辣椒烹調