澳門聖德蘭學校

(幼至二)

2024-2025年度11月份幼稚園至小學二年級午膳餐單

十一月第一週

日期/Date	10/28 星期一MON	10/29 星期二TUE	10/30 星期三WED	10/31 星期四THU	11/1 星期五FRI
菜式一					泰式椰汁鮮蔬雞肉
菜式二					粉絲肉片炒翠瓜
配菜					上海青菜
主食					白飯
水果					水果

十一月第二週

日期/Date	11/4 星期一MON	11/5 星期二TUE	11/6 星期三WED	11/7 星期四THU	11/8 星期五FRI
菜式一	醬燒鮮菇肉片瓜豆腐	瑤柱雞肉碎蒸蛋	鮮筍沙葛蘿蔔炒雞肉	三文魚蟹籽炒飯	葡汁芝士南瓜雞肉
菜式二	鮮筍沙葛蘿蔔炒雞肉	沙茶雜菜炒豬肉	乾炒免治豬肉	芝麻蜜汁雞肉粒	日式豚肉生薑燒
配菜	西蘭花	椰菜	菜心	娃娃菜	娃娃菜
主食	雜糧飯	白飯	白飯	炒飯	通粉
水果	水果	水果	水果	水果	水果

十一月第三週

日期/Date	11/11 星期一MON	11/12 星期二TUE	11/13 星期三WED	11/14 星期四THU	11/15 星期五FRI
菜式一	白蘿蔔洋蔥豆角炒魚柳	客家雜菜雞肉碎燴豆腐	豆卜香菇雜菜肉片炒花甲	乾燒雜菇肉伊面	黃燜雲耳鮮菇草花燴雞
菜式二	茄汁洋蔥燴豬肉	蘿蔔粉絲肉片	豉汁南瓜蝦仁燴雞	白汁燴鮮瑞典肉丸	乾炒免治豬肉
配菜	菜心	西蘭花	椰菜	椰菜	娃娃菜
主食	通粉	白飯	白飯	伊面	白飯
水果	水果	水果	水果	水果	水果

十一月第四週

日期/Date	11/18 星期一MON	11/19 星期二TUE	11/20 星期三WED	11/21 星期四THU	11/22 星期五FRI
菜式一	葡汁雞肉燴四蔬	雜菜沙茶煮魚柳	冬瓜鮮筍蘿蔔炒肉片	揚州炒飯	椰汁芝士南瓜雞肉
菜式二	山竹陳皮豬肉球	乾炒免治豬肉	洋蔥叉燒豆角炒蛋	洋蔥燴漢堡扒	日式豚肉生薑燒
配菜	娃娃菜	高麗菜	菜心	西蘭花	上海青
主食	白飯	白飯	白飯	炒飯	白飯
水果	水果	水果	水果	水果	水果

十一月第五週

日期/Date	11/25 星期一MON	11/26 星期二TUE	11/27 星期三WED	11/28 星期四THU	11/29 星期五FRI
菜式一	日式甜咖喱燴雞肉	黃燜香菇雜菜肉片炒花甲	瑤柱肉碎蒸蛋	五色什錦炒米粉	泰式椰汁鮮蔬雞肉
菜式二	雪耳豆卜香菇雜菜炒肉片	沙茶雜菜雞肉	鮮筍沙葛蘿蔔炒肉片	滷水燴雞肉	粉絲肉片炒翠瓜
配菜	菜心	娃娃菜	上海青菜	西蘭花	上海青菜
主食	雜糧飯	白飯	通粉	米粉	白飯
水果	水果	水果	水果	水果	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11月份小學三至六年級午膳餐單

十一月第一週

日期/Date	10/28 星期一MON	10/29 星期二TUE	10/30 星期三WED	10/31 星期四THU	11/1 星期五FRI
菜式一					泰式椰汁鮮蔬雞肉
菜式二					粉絲肉片炒翠瓜
配菜					上海青菜
主食					白飯
水果					水果

十一月第二週

日期/Date	11/4 星期一MON	11/5 星期二TUE	11/6 星期三WED	11/7 星期四THU	11/8 星期五FRI
菜式一	醬燒鮮菇肉片瓜豆腐	甜椒葡汁雞肉	鮮荀沙葛蘿蔔炒雞肉	三文魚蟹籽炒飯	停膳日
菜式二	鮮荀沙葛蘿蔔炒雞肉	沙茶雜菜炒豬肉	乾炒免治豬肉	芝麻蜜汁雞中翼	
配菜	西蘭花	椰菜	菜心	娃娃菜	
主食	雜糧飯	白飯	白飯	炒飯	
水果	水果	馬蹄青紅蘿蔔西施骨湯	水果	腐竹白果糖水	

十一月第三週

日期/Date	11/11 星期一MON	11/12 星期二TUE	11/13 星期三WED	11/14 星期四THU	11/15 星期五FRI
菜式一	白蘿蔔洋蔥豆角炒魚柳	客家雜菜雞肉碎燴豆腐	豆卜香菇雜菜肉片炒花甲	乾燒雜菇肉伊面	黃燻雲耳鮮菇草花燴雞
菜式二	茄汁洋蔥燴豬扒	蘿蔔粉絲肉片	豉汁南瓜蝦仁燴雞	白汁燴鮮瑞典肉丸	乾炒免治豬肉
配菜	菜心	西蘭花	椰菜	椰菜	娃娃菜
主食	通粉	白飯	白飯	伊面	白飯
水果	水果	老黃瓜意米雞湯	水果	木瓜蓮子糖水	水果

十一月第四週

日期/Date	11/18 星期一MON	11/19 星期二TUE	11/20 星期三WED	11/21 星期四THU	11/22 星期五FRI
菜式一	葡汁雞肉燴四蔬	雜菜沙茶煮魚柳	冬瓜鮮荀蘿蔔炒肉片	揚州炒飯	椰汁芝士南瓜雞肉
菜式二	山竹陳皮豬肉球	乾炒免治豬肉	洋蔥叉燒豆角炒蛋	洋蔥燴漢堡扒	日式豚肉生薑燒
配菜	娃娃菜	高麗菜	菜心	西蘭花	上海青
主食	雜糧飯	白飯	白飯	炒飯	通粉
水果	水果	紅豆沙	水果	馬蹄青紅蘿蔔西施骨湯	水果

十一月第五週

日期/Date	11/25 星期一MON	11/26 星期二TUE	11/27 星期三WED	11/28 星期四THU	11/29 星期五FRI
菜式一	日式甜咖喱燴雞肉	黃燻香菇雜菜肉片炒花甲	甜椒葡汁雞肉	五色什錦炒米粉	泰式椰汁鮮蔬雞肉
菜式二	雪耳豆卜香菇雜菜炒肉片	沙茶雜菜雞肉	鮮荀沙葛蘿蔔炒肉片	鹵水燴雞脾	粉絲肉片炒翠瓜
配菜	菜心	娃娃菜	上海青菜	西蘭花	上海青菜
主食	雜糧飯	白飯	通粉	米粉	白飯
水果	水果	老黃瓜意米雞湯	水果	雪耳桃膠薏米糖水	水果

*11月8日停膳

#菜式均不重油鹽糖、不加味精及辣椒烹調