

2026年1月份聖瑪大肋納學校午膳菜單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五(素食)
日期	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日
菜單明細	聖誕假期	聖誕假期	聖誕假期	元旦假期	活動日 不設午膳
老師加菜					
日期	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日
菜單明細	粟米雲耳雞柳 (正校：雞柳切粒)	滷水香菇排骨 (正校：香菇肉餅)	豉油鷄翼 (正校：薯仔雞柳切粒)	洋蔥豬扒 (正校：豬扒切粒)	特濃雜菜湯
	白飯、椰菜	白飯、菜心	白飯、小棠菜	糙米飯、白菜	粟米粒煮通粉
		水果		水果 幼稚園：雪梨薏米水	
日期	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日
菜單明細	南瓜排骨 (正校：南瓜肉碎)	洋葱紅蘿蔔炆牛柳 (正校：牛肉碎) 牛肉過敏者：香煎豬扒	蟲草花蒸鷄柳 (正校：雞柳切粒)	鮮茄豬扒 (正校：豬扒切粒)	菜心紅蘿蔔香菇燴飯
	白飯、紹菜	白飯、椰菜	糙米飯、白菜	白飯、西蘭花	椰菜花
		水果		水果 幼稚園：蘋果雪耳水	
日期	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
菜單明細	蠔油薯仔雞柳 (正校：雞柳切粒)	豉汁蒸排骨 (正校：粟米肉餅)	照燒汁鷄翼 (正校：紅蘿蔔雞柳切粒)	香煎豬扒 (正校：豬扒切粒)	番茄粟米蘑菇意粉(茄汁)
	白飯、椰菜	糙米飯、白菜	白飯、菜心	白飯、椰菜花	西蘭花
		水果		水果 幼稚園：蛤粟米塊	
日期	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日
菜單明細	薯仔炆排骨 (正校：薯仔肉碎)	椰菜絲雞絲撈麵	滑蛋牛肉 (正校：牛肉碎) 牛肉/蛋過敏者：洋蔥雞扒	蜜汁雞扒 (正校：雞扒切粒)	蒸水蛋 蛋過敏者：雜菇扒嫩豆腐
	白飯、白菜	紹菜	白飯、小棠菜	糙米飯、菜心	白飯、西蘭花
		水果		水果 幼稚園：蛤蕃薯塊	

菜單根據季度更新菜式，餐點會用鹽度計控制，每天測量鹽度並記錄數據。
(飲食鹽度健康範圍：0.9%至2%)