

2026年3月份聖瑪大肋納學校午膳菜單-四旬期

| | 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五(素食) |
|------|------------|--------------|------------------|--------------|----------------|
| 日期 | 3月2日 | 3月3日 | 3月4日 | 3月5日 | 3月6日 |
| 菜單明細 | 馬蹄蒸肉餅 | 分校：滷水紅蘿蔔雞翼 | 分校：豉汁蒸排骨 | 分校：洋葱雞扒 | 茄汁粟米蘑菇意粉 |
| | | 正校：滷水紅蘿蔔雞柳切粒 | 正校：薯仔肉碎 | 正校：洋葱雞柳切粒 | |
| | 上湯煮娃娃菜 | 青瓜 | 灼小棠菜 | 蒜蓉菜心 | 雜菜(紅蘿蔔/椰菜/西蘭花) |
| | 白飯 | 白飯 | 糙米飯 | 白飯 | |
| | 水果 | | 水果 幼稚園：雲耳雪梨水 | | |
| 日期 | 3月9日 | 3月10日 | 3月11日 | 3月12日 | 3月13日 |
| 菜單明細 | 分校：鮮茄豬扒 | 分校：香菇蒸鷄柳 | 分校：南瓜排骨 | 分校：蒜香雞翼 | 素蠔油香菇小棠菜 |
| | 正校：豬扒切粒 | 正校：雞柳切粒 | 正校：南瓜肉碎 | 正校：粟米雞柳切粒 | 紅燒豆腐 |
| | 蒜蓉白菜 | 灼椰菜 | 上湯煮娃娃菜 | 萵筍絲 | |
| | 白飯 | 白飯 | 糙米飯 | 白飯 | 白飯 |
| | 水果 | | 水果 幼稚園：南北杏蘋果水 | | |
| 日期 | 3月16日 | 3月17日 | 3月18日 | 3月19日 | 3月20日 |
| 菜單明細 | 分校：白蘿蔔焗排骨 | 紅蘿蔔薯仔牛肉 | 分校：瑞士汁雞翼 | 分校：洋葱豬扒 | 特濃雜菜湯 |
| | 正校：白蘿蔔豬柳切粒 | 牛肉過敏者：香煎豬扒 | 正校：香菇雞柳切粒 | 正校：洋葱豬扒切粒 | 茄汁粟米粒撈通粉 |
| | 灼菜心 | 灼椰菜 | 灼西蘭花 | 灼椰菜花 | |
| | 白飯 | 糙米飯 | 白飯 | 白飯 | |
| | 水果 | | 水果 幼稚園：檸檬薏米水 | | |
| 日期 | 3月23日 | 3月24日 | 3月25日 | 3月26日 | 3月27日 |
| 菜單明細 | 香菇蒸肉餅 | 分校：咖喱薯仔雞柳 | 分校：鮮茄豬扒 | 分校：照燒汁雞扒 | 紅蘿蔔粒粟米粒燴飯 |
| | | 正校：咖喱薯仔雞柳切粒 | 正校：鮮茄豬扒切粒 | 正校：照燒汁洋葱雞柳切粒 | 番茄蛋 |
| | 上湯煮娃娃菜 | 灼椰菜 | 蠔油小棠菜 | 灼菜心 | 蛋過敏：蘆筍雲耳炒鮮百合 |
| | 白飯 | 白飯 | 糙米飯 | 白飯 | |
| | 水果 | | 水果 幼稚園：山楂蘋果水 | | |
| 日期 | 3月30日 | 3月31日 | | | |
| 菜單明細 | 分校：薯仔焗排骨 | 馬蹄蒸肉餅 | | | |
| | 正校：薯仔肉碎 | | | | |
| | 灼西蘭花椰菜花 | 灼椰菜 | | | |
| | 白飯 | 白飯 | | | |
| | 水果 | | | | |

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%)