

2026年6-7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
日期	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日
菜單明細	分校：蜜汁雞扒	番茄肉醬意粉	分校：瑞士汁雞翼	分校：香菇蒸排骨	素食
	正校：雞扒切粒		正校：粟米雞柳切粒	正校：香菇肉餅	素食撈麵(椰菜絲/紅蘿蔔絲/粟米)
	上湯紹菜絲	灼西蘭花	翠玉瓜	灼白菜	萵筍絲
	白飯	白飯	糙米飯	白飯	
		水果	水果 幼稚園：山楂蘋果水		
日期	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日
菜單明細	分校：鮮茄豬扒	滑蛋牛肉	分校：照燒汁雞扒	分校：豉汁蒸排骨	分校：冬瓜燴雞柳
	正校：豬扒切粒	蛋及牛肉過敏：香煎豬扒	正校：粟米雞柳切粒	正校：馬蹄蒸肉餅	正校：雞柳切粒
	灼菜心	灼小棠菜	萵筍絲	青瓜	灼椰菜
	白飯	白飯	糙米飯	白飯	白飯
	水果		水果 幼稚園：檸檬薏米水		
日期	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日
菜單明細	分校：南瓜排骨	分校：不辣咖喱薯仔雞	分校：洋葱豬扒	分校：栗子燴雞柳	端午節假期
	正校：南瓜肉碎	正校：薯仔雞柳切粒	正校：豬扒切粒	正校：雞柳切粒	
	萵筍絲	灼椰菜花及西蘭花	灼白菜	冬瓜	
	白飯	白飯	白飯	白飯	
	水果		水果 幼稚園：竹蔗茅根水		
日期	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日
菜單明細	分校：糖醋雞肉球	分校：洋葱豬扒	分校：香煎雞翼	分校：滷水香菇排骨	蜜汁雞扒燴意粉
	正校：蟲草雲耳蒸雞柳	正校：豬扒切粒	正校：粟米雞柳切粒	正校：滷水香菇肉碎	正校：雞扮切粒
	翠玉瓜	蠔油菜心	上湯紹菜絲	鮮菇湯浸節瓜	萵筍絲
	白飯	白飯	白飯	糙米飯	
	水果		水果 幼稚園：百合雪梨糖水		
日期	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日
菜單明細	分校：蠔油紅蘿蔔雞柳	分校：薯仔燴排骨	分校：豉油雞翼	豆腐肉餅	素食
	正校：紅蘿蔔雞柳切粒	正校：薯仔肉碎	正校：粟米雞柳切粒		特濃雜菜湯
	灼小棠菜	萵筍絲	冬瓜	蠔油香菇菜心	粟米粒煮通粉
	白飯	白飯	白飯	糙米飯	
	水果		水果 幼稚園：竹蔗茅根水		
日期	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日
菜單明細	分校：蟲草花香菇蒸雞	分校：不辣咖喱薯仔牛腩	茄汁粟米豬扒意粉	學年結束	
	正校：雞柳切粒	正校：不辣咖喱薯仔牛肉碎	正校：豬扮切粒		
	翠玉瓜	牛肉過敏：白蘿蔔燴排骨/ 正校白蘿蔔肉碎	灼西蘭花		
	白飯	上湯紹菜絲、灼白飯			
	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%)