

2026年10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				10月1日	10月2日
菜單明細				國慶節假期	國慶節假期
老師加菜					
日期	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
菜單明細	分校：蜜汁雞翼	分校：鮮茄豬扒	分校：香菇蒸雞柳	分校：薯仔燜排骨	分校：豉油雞腿
	正校：蜜汁洋蔥雞柳切粒	正校：豬扒切粒	正校：香菇雞柳切粒	正校：薯仔肉餅	正校：粟米雞柳切粒
	翠玉瓜	灼椰菜	萵筍絲	上湯煮娃娃菜	青瓜
	白飯	白飯	白飯	白飯	糙米飯
		水果		水果 幼稚園：雪耳雪梨水	
日期	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
菜單明細	分校：鮮茄豬扒	分校：蜜汁雞扒	分校：南瓜排骨	分校：滷水薯仔雞柳	中學及小學旅行，午膳自備
	正校：豬扒切粒	正校：蜜汁雞扒切粒	正校：南瓜肉碎	正校：薯仔雞柳切粒	幼稚園：粟米肉碎通粉
	灼小棠菜	翠玉瓜	灼白菜	灼西蘭花	幼稚園：番茄洋蔥椰菜湯
	白飯	白飯	糙米飯	白飯	
		水果		水果 幼稚園：竹蔗茅根水	
日期	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
菜單明細	重陽節補假	分校：蟲草花蒸雞柳	分校：洋蔥豬扒	分校：香煎雞翼	素食日
		正校：雞柳切粒	正校：豬扒切粒	正校：粟米雞柳切粒	番茄蘑菇茄汁燴意粉
		萵筍絲	上湯煮娃娃菜	灼菜心	
		白飯	白飯	糙米飯	素蠔油香菇小棠菜
		水果		水果 幼稚園：山楂蘋果水	
日期	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
菜單明細	分校：照燒汁雞扒	滑蛋牛肉	分校：瑞士汁雞翼	香菇肉餅	粟米菜心雞粒燴飯
	正校：雞扒切粒	蛋及牛肉過敏者：洋蔥豬扒	正校：雞柳切粒		
	灼菜心	灼椰菜花	灼白菜	萵筍絲	灼椰菜
	白飯	白飯	白飯	白飯	糙米飯
		水果		水果 幼稚園：焗蕃薯塊	

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%)