

2025年9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	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
菜單明細	開學禮	蜜汁雞柳 (正校：雞柳切粒)	蠔油薯仔燜排骨 (正校：薯仔肉餅)	香煎鷄扒 (正校：雞扒切粒)	特濃雜菜湯
		椰菜	紹菜	菜心	粟米粒煮通粉
		水果		水果 幼稚園：檸檬薏米水	
日期	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
菜單明細	粟米雞柳 (正校：雞柳切粒)	肉碎蒸水蛋 蛋過敏者：香煎豬扒	教師節	洋葱鷄扒 (正校：雞扒切粒)	紅蘿蔔粒菜心粒燴飯
	白菜	小棠菜		椰菜花	香煎豆腐
		水果		水果 幼稚園：蘋果雪耳水	
日期	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
菜單明細	南瓜排骨 (正校：南瓜肉碎)	紅蘿蔔薯仔牛柳 (正校：牛肉碎) 牛肉過敏者：雲耳蒸雞柳	椰菜肉片 (正校：肉碎)	粟米粒雞粒燴飯	紅燒豆腐
	白菜	小棠菜	菜心	冬瓜	番茄蛋 蛋過敏者：蒜蓉蒸節瓜
		水果	水果	水果 幼稚園：竹蔗茅根水	
日期	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
菜單明細	蠔油薯仔雞柳 (正校：雞柳切粒)	鮮茄豬扒 (正校：豬扒切粒)	粟米蒸雞柳 (正校：雞柳切粒)	翠玉瓜肉片 (正校：肉碎)	鮮菇絲紅蘿蔔絲撈麵
	椰菜	白菜	椰菜花	菜心	小棠菜
		水果	糙米飯	水果 幼稚園：烱番薯塊	
日期	9月29日	9月30日			
菜單明細	豉油雞翼 (正校：紅薯筍雞柳切粒)	鮮茄牛肉 (正校：牛肉碎) 牛肉過敏者：菜心肉片			
	西蘭花	糙米飯、青瓜			
		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%)