

2025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(素食)
日期	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日
菜單明細			國慶假期	國慶假期	特濃雜菜湯
					粟米粒煮通粉
日期	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
菜單明細	鮮茄豬扒 (正校：豬扒切粒)	中秋節翌日	香菇蒸鷄柳 (正校：雞柳切粒)	南瓜肉碎	三色撈麵(青瓜絲/紅蘿蔔絲/粟米粒)
	白飯、白菜		白飯、椰菜	白飯、椰菜花	菜心
			水果	水果 幼稚園：南北杏蘋果水	
日期	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
菜單明細	粟米雞粒燴飯	紅蘿蔔薯仔牛柳 (正校：牛肉碎) 牛肉過敏者：蘑菇汁豬扒	瑞士汁雞翼 (正校：雞柳切粒)	蓮藕肉片 (正校：蓮藕肉餅)	番茄蘑菇意粉
	白菜	白飯、小棠菜	糙米飯、菜心	白飯、椰菜花	紹菜
		水果		水果 幼稚園：烩雞蛋	
日期	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
菜單明細	蟲草花蒸雞柳 (正校：雞柳切粒)	香煎豬扒 (正校：豬扒切粒)	咖喱紅蘿蔔雞柳(不辣) (正校：雞柳切粒)	洋葱豬扒 (正校：豬扒切粒)	番茄蛋 蛋過敏者:蒸節瓜
	白飯、椰菜	白飯、白菜	白飯、椰菜花	白飯、菜心	素蠔油香菇小棠菜
		水果	糙米飯	水果 幼稚園：烩蕃薯塊	
日期	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
菜單明細	照燒雞扒 (正校：雞柳切粒)	薯仔燻排骨 (正校：薯仔肉碎)	重陽節	蜜汁雞翼 (正校：蜜汁洋葱雞柳切粒)	粟米蒸水蛋 蛋過敏者：煮雞菇
	白飯、西蘭花	糙米飯、青瓜		白飯、椰菜	白飯、菜心
		水果		水果 幼稚園：雪耳雪梨水	

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%)