

## 2025年11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	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
菜單明細	粟米雞柳 (正校: 雞柳切粒)	香煎豬扒 (正校: 豬扒切粒)	香菇淮山蒸雞柳 (正校: 雞柳切粒)	豉汁蒸排骨 (正校: 粟米肉餅)	番茄蛋 蛋過敏者: 上湯煮蓮藕片
	白飯、白菜	白飯、紹菜	白飯、椰菜	糙米飯、小棠菜	白飯、菜心
		水果		水果 幼稚園: 蘋果雪梨水	
日期	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
菜單明細	薯仔雞柳 (正校: 雞柳切粒)	南瓜肉碎	鹿茸菇蒸鷄柳 (正校: 雞柳切粒)	番茄肉醬意粉	素食咖喱(香菇/紅蘿蔔/薯仔)
	白飯、椰菜花	白飯、白菜	糙米飯、椰菜	菜心	白飯、小棠菜
		水果		水果 幼稚園: 焗雞蛋	
日期	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
菜單明細	豉油雞翼 (正校: 雞柳切粒)	咖喱薯仔牛肉 (正校: 牛肉碎) 牛肉過敏者: 香煎雞扒	洋葱豬扒 (正校: 豬扒切粒)	粟米雞柳 (正校: 雞柳切粒)	椰菜絲紅蘿蔔絲撈麵
	白飯、菜心	白飯、小棠菜	糙米飯、椰菜	白飯、白菜	西蘭花
		水果		水果 幼稚園: 焗蕃薯	
日期	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
菜單明細	薯仔炆排骨 (正校: 薯仔肉碎)	洋葱雞扒 (正校: 雞扒切粒)	肉碎蒸水蛋 蛋過敏者: 香煎豬扒	蜜汁雞翼 (正校: 雞柳切粒)	菜心紅蘿蔔香菇燴飯
	白飯、小棠菜	白飯、紹菜	白飯、椰菜	糙米飯、西蘭花	白菜
		水果		水果 幼稚園: 焗粟米	

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%)