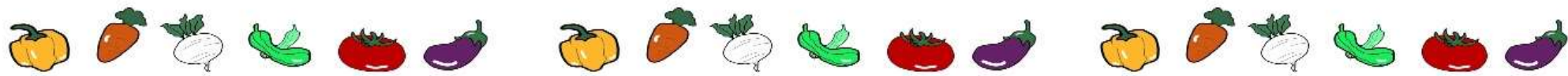


澳門中華總商會附設青洲中學

2026年9月份中小學生午膳餐單



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日
		南瓜洋葱猪肉炒通粉 鹵水雞中翼 西蘭花 通粉	蠔油肉片燴豆腐 金針冬菇雲耳滑雞 菜心 白飯	咖喱土豆紅蘿蔔雞肉 香菇蒸肉餅 小白菜 白飯
9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日
蘿蔔萵筍炒肉片 洋葱南瓜雞肉 小唐菜 白飯	番茄土豆燴牛肉 蒜香雞中翼 小白菜 白飯	瑤柱肉碎蒸蛋 白汁龍利魚 菜心 白飯		揚州炒飯 蜜汁豬扒 西蘭花 炒飯
9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日
雞肉碎番茄炒蛋 照燒汁豬扒 小白菜 白飯	白汁雞皇 日式豚肉生薑燒 小唐菜 白飯	瑤柱肉碎蒸蛋 冬瓜燴雞柳 椰菜 白飯	星洲炒米 洋葱汁燴漢堡扒 菜心 米粉	沙茶椰菜花炒龍利魚 鹽焗雞中翼 西蘭花 白飯
9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日
蕃茄龍利魚 叉燒豆角炒蛋 小白菜 白飯	蠔油肉片燴豆腐 金針冬菇雲耳滑雞 菜心 白飯	葡汁雞肉 香菇蒸肉餅 小唐菜 白飯	意式肉醬通粉 白汁燴肉丸 西蘭花 通粉	蘿蔔萵筍炒肉片 鹵水雞中翼 大白菜 白飯
9月28日	9月29日	9月30日		
	三色雞肉丁蒸蛋 蜜汁脆肉瓜燴肉片 西蘭花 白飯	山藥南瓜燴豬肉 洋葱炒牛柳 小唐菜 白飯		

#每餐均配水果一份 #菜式均不重油鹽糖、不含味精及辣椒烹調