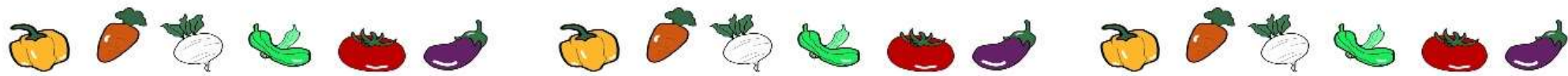


澳門中華總商會附設青洲中學

2026年10月份小學午餐餐單



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
			10月1日	10月2日
				
10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日
番茄粟米龍利魚 洋葱磨菇炒牛肉 椰菜 白飯	瑤柱肉碎蒸蛋 南瓜燴雞球 小白菜 燴飯	豆腐磨菇燴雞球 冬瓜炒肉片 菜心 白飯	雞肉絲炒麵 蜜汁豬扒 西蘭花 炒麵	咖喱紅蘿蔔薯仔雞 四季豆木耳炒肉片 大白菜 白飯
10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日
星洲炒飯 茄汁豬扒粒 西蘭花 炒飯	豆卜炒肉片 咕嚕雞球 椰菜 白飯		三文魚蟹籽炒飯 照燒豬扒 菜心 炒飯	瑤柱肉碎蒸蛋 白汁雞皇 小唐菜 白飯
10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
	葡汁雞 冬瓜炒肉片 大白菜 白飯	蝦米肉碎蒸蛋 晚瓜炒肉片 西蘭花 白飯	三絲炒米粉 洋葱汁燴漢堡扒 菜心 米粉	豆腐粟米雞肉 松花蘿蔔粟耳炒肉片 大白菜 白飯
10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
番茄土豆雞柳 魚香肉絲 椰菜 白飯	甜酸菠蘿土豆雞球 紫菜叉燒炒蛋 西蘭花 白飯	白汁粟米磨菇龍利魚 紅蘿蔔絲炒肉片 大白菜 白飯	茄汁海鮮炒飯 燒汁燴雞中翼 椰菜 炒飯	瑤柱肉碎蒸蛋 白蘿蔔炒牛肉 菜心 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