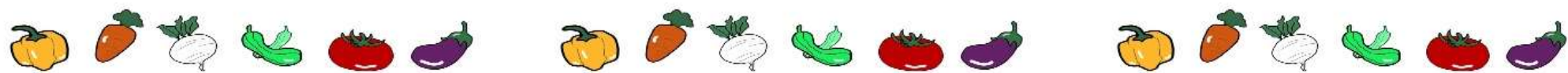


澳門中華總商會附設青洲中學

2026年10月份中學生午膳餐單



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
A 番茄粟米龍利魚 洋蔥蘑菇炒牛肉配飯 B 番茄粟米龍利魚 鮮竹豬肉卷配飯 C 白蘑菇土豆煮素雞鴨肉 冬菇蒸南瓜配飯飯	A 瑤柱肉碎蒸蛋 南瓜燜雞球配飯 B 南瓜燜雞球 豆腐卜炒肉片配飯 C 雜菜炒素肉 蒜香素牛肉丸配飯	A 豆腐蘑菇燜雞球 冬瓜炒肉片配飯 B 豆腐蘑菇燜雞球 甜酸京都肉排配飯 C 台式素滷肉 素魚蛋配飯	A 雞肉絲炒麵 蜜汁豬扒 B 蜜汁豬扒 燒汁燴雞球配飯 C 三絲雞蛋燴炒麵 素肉扒配飯	A 咖喱紅蘿蔔薯仔雞 四季豆木耳炒肉片配飯 B 咖喱紅蘿蔔薯仔雞 豉汁蒸排骨配飯 C 甜咖喱鮮蔬煮素雞肉 三絲炒素牛柳 配飯
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		A 三文魚蟹籽炒飯 照燒豬扒 B 日式咖喱雞 照燒豬扒配飯 C 番茄芝士煮薯仔 包菜炒三絲素肉配飯	A 白汁雞皇 瑤柱肉碎蒸蛋配飯 B 白汁雞皇 鮮竹豬肉卷配飯 C 鮮蔬豆腐燴素肉 三絲炒粉絲配飯
10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日
	A 葡汁雞 冬瓜炒肉片配飯 B 菜遠雞肉球 葡汁雞配飯 C 豆腐卜娃娃菜燴素雞肉 紅蘿蔔絲雲耳絲炒素牛肉配飯	A 蝦米肉碎蒸蛋 晚瓜炒肉片配飯 B 蝦米肉碎蒸蛋 金針雲耳香菇蒸雞配飯 C 蜜汁薯仔素雞丁 海鮮雜菇炒素肉片配飯	A 三絲炒米粉 洋蔥汁燴漢堡扒 B 洋蔥汁燴漢堡扒 燒汁燴雞球配飯 C 素三文魚豬肉粒炒飯 素蝦仁	A 豆腐粟米雞肉 松花蘿蔔雲耳炒肉片配飯 B 豆腐粟米雞肉 南瓜排骨配飯 C 南瓜素牛霖肉 蒜心炒素肉配飯
10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日
A 番茄薯仔雞柳 魚香肉絲配飯 B 番茄薯仔雞柳 照燒汁豬扒配飯 C 雜菜素肉碎蒸飯 素肉丸配飯	A 甜酸菠蘿薯仔雞球 紫菜叉燒炒蛋配飯 B 甜酸菠蘿薯仔雞球 沙葛豆腐卜炒肉片配飯 C 蘑菇雜菜煮素滑雞 雜菜腐竹雞蛋炒素肉絲配飯	A 白汁粟米磨菇龍利魚 紅蘿蔔絲炒肉片配飯 B 白汁粟米磨菇龍利魚 香酥小酥雞肉條配飯 C 咖喱蛋炒飯 雜菜炒素肉	A 茄汁海鮮炒飯 燒汁燴雞中翼 B 燒汁燴雞中翼 金沙排骨配飯 C 芋頭仔粟米燴素雞肉 薯仔炒青絲配飯	A 瑤柱肉碎蒸蛋 白蘿蔔炒牛肉配飯 B 瑤柱肉碎蒸蛋 泰式豬頸肉配飯 C 蒜心炒素肉 娃娃菜豆腐卜素肉配飯

#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