



澳門特別行政區政府
 Governo da Região Administrativa Especial de Macau

學生福利基金
 Fundo de Acção Social Escolar

2021年11月份餐單

日期	早餐	午餐	湯
11月1日(一)	乳酪軟包/果汁 (幼稚園提供朱古力豆奶)	冬菇鮑魚雞粒燴飯 (雞肉, 冬菇, 鮑片等)	雪梨蘋果煲龍利葉
11月3日(三)	台式雞肉包/低脂牛奶	蕃茄燴肉碎 (豬肉, 蕃茄, 蒜蓉, 洋葱等)	清補涼紅蘿蔔豬骨湯
11月4日(四)	提子餐包/果汁	蠔油雞球豆腐泡 (雞肉, 蒜蓉, 芝麻油等)	紅蘿蔔青蘿蔔雞腳湯
11月5日(五)	火腿芝士三文治/低脂牛奶	楊州炒麵 (豬肉, 冬菇, 蝦仁, 芝麻油等)	粟米竹蔗芋根湯
11月8日(一)	甜餐包/果汁 (幼稚園提供低脂牛奶)	菠蘿雞球 (雞肉, 青波椒, 紅波椒等)	蕃茄薯仔黃豆雞腳湯
11月9日(二)	台式火腿麵包/豆奶	粟米火腿粒燴飯 (火腿, 粟米粒等)	粉葛紅蘿蔔赤小豆豬骨湯
11月10日(三)	芝士餐包/果汁 (幼稚園提供低脂牛奶)	西芹雞柳 (雞肉, 西芹, 蒜蓉, 甘筍, 芝麻油等)	紅蘿蔔青蘿蔔雞腳湯
11月11日(四)	墨西哥包/豆奶	馬蹄冬菇蒸肉餅 (馬蹄, 冬菇, 粟米, 芝麻油等)	花生眉豆雞腳豬骨湯
11月12日(五)	吞拿魚粟米三文治/低糖豆奶	千層麵豬肉義大利粉 (豬肉, 西芹, 蒜蓉, 甘筍等)	無花果南北杏湯
11月15日(一)	腸仔包/果汁 (幼稚園提供朱古力豆奶)	豆腐雞粒 (雞肉, 豆腐, 芝麻油等)	荷葉煲冬瓜湯
11月16日(二)	台式肉燥包/低脂牛奶	奶油蒜香白菌雞螺絲粉 (雞肉, 蒜蓉, 雞腿菇, 蒜蓉茼蒿牛油等)	蓮藕蠔豉花生豬骨湯
11月17日(三)	香橙軟包/果汁 (幼稚園提供低脂牛奶)	甜酸五柳魚 (魚, 糖, 醋等)	紅蘿蔔青蘿蔔雞腳湯
11月18日(四)	台式雞肉包/低脂牛奶	瑤柱肉碎蒸水蛋 (豬肉, 雞蛋, 瑤柱, 蝦米, 芝麻油等)	土伏苓煲豬骨湯
11月19日(五)	火腿三文治/低糖豆奶	滑蛋叉燒粒燴飯 (叉燒, 青豆, 蒜蓉, 雞蛋, 芝麻油等)	粟米竹蔗芋根湯
11月22日(一)	台式火腿麵包/豆奶	中式粟米魚塊 (魚, 粟米, 雞蛋等)	蕃茄薯仔黃豆雞腳湯
11月23日(二)	墨西哥包/果汁 (幼稚園提供朱古力豆奶)	雞尾腸茄汁意粉 (豬肉芝士雞尾腸, 茄汁等)	粉葛紅蘿蔔赤小豆豬骨湯
11月24日(三)	提子餐包/低糖豆奶	豆醬雲耳炆雞粒 (雞肉, 蒜蓉, 雲耳等)	荷葉煲冬瓜湯
11月25日(四)	乳酪軟包/果汁	蕃茄燴豬柳 (豬肉, 洋葱, 蒜蓉, 芝麻油等)	紅蘿蔔青蘿蔔雞腳湯
11月26日(五)	吞拿魚三文治/低糖豆奶	廣州燴飯 (火腿, 青豆, 蝦仁, 芝麻油等)	無花果南北杏湯
11月29日(一)	甜餐包/果汁 (幼稚園提供低脂牛奶)	菠蘿雞球 (雞肉, 青波椒, 紅波椒等)	土伏苓煲豬骨湯
11月30日(二)	台式火腿麵包/豆奶	粟米火腿粒燴飯 (火腿, 粟米粒等)	雪梨蘋果煲龍利葉

午膳餐均配有健康時菜及新鮮切片水果1份。

所有食物均以飯：菜：肉=3：2：1比例進行編制。



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
學生福利基金
Fundo de Acção Social Escolar

2021年11月份
素食餐單

日期	午餐
11月1日(一)	蟲草花炒西芹
11月3日(三)	炒齋粒
11月4日(四)	心蓮素影
11月5日(五)	紹菜炒雲耳
11月8日(一)	佛砵素飄香
11月9日(二)	南乳粗齋
11月10日(三)	三菇燒麵筋
11月11日(四)	紹菜炒雲耳
11月12日(五)	金菇木耳燒豆腐
11月15日(一)	蟲草花炒西芹
11月16日(二)	炒齋粒
11月17日(三)	心蓮素影
11月18日(四)	紹菜炒雲耳
11月19日(五)	三菇燒麵筋
11月22日(一)	佛砵素飄香
11月23日(二)	南乳粗齋
11月24日(三)	三菇燒麵筋
11月25日(四)	金菇木耳燒豆腐
11月26日(五)	蟲草花炒西芹
11月29日(一)	蟲草花炒西芹
11月30日(二)	炒齋粒

午膳餐均配有米飯、素湯及新鮮切片水果1份。