



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

2022年1月份餐單

日期	星期	早餐	午餐	湯
1月4日	二	乳酪軟包/果汁	冬菇鮑魚雞粒燴飯 (雞肉, 冬菇, 鮑片等)	紅蘿蔔青蘿蔔雞腳湯
1月5日	三	台式雞肉包/低脂牛奶	蕃茄燴肉碎 (豬肉, 蕃茄, 蒜蓉, 洋蔥等)	雪梨蘋果煲龍利葉
1月6日	四	提子餐包/果汁	蠔油雞球豆腐泡 (雞肉, 蒜蓉, 芝麻油等)	花生眉豆雞腳湯
1月7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)	無花果南北杏豬骨湯
1月10日	一	甜餐包/果汁	菠蘿雞球 (雞肉, 青波椒, 紅波椒等)	荷葉煲冬瓜湯
1月11日	二	台式火腿麵包/豆奶	粟米肉粒燴飯 (豬肉, 粟米粒等)	蓮藕蠔豉花生豬骨湯
1月12日	三	芝士餐包/果汁	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
1月13日	四	墨西哥包/豆奶	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
1月14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)	粟米竹蔗芋根湯
1月17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)	蕃茄薯仔黃豆雞腳湯
1月18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, 茼蒿, 牛油等)	粉葛紅蘿蔔赤小豆豬骨湯
1月19日	三	香橙軟包/果汁	西芹炒魚鬆 (魚, 西芹, 蒜蓉, 芝麻油等)	荷葉煲冬瓜湯
1月20日	四	台式雞肉包/低脂牛奶	馬蹄冬菇蒸肉餅 (馬蹄, 冬菇, 粟米, 芝麻油等)	紅蘿蔔青蘿蔔雞腳湯
1月21日	五	火腿三文治/果汁 (幼稚園提供朱古力豆奶)	白汁雞皇燴飯 (雞肉, 青豆, 淡忌廉)	無花果南北杏豬骨湯
1月24日	一	台式火腿麵包/豆奶	中式粟米魚塊 (魚, 粟米, 雞蛋等)	土伏苓煲豬骨湯
1月25日	二	墨西哥包/果汁	蕃茄肉醬意粉 (豬肉, 蕃茄等)	雪梨蘋果煲龍利葉
1月26日	三	提子餐包/低糖豆奶	蘑菇雞粒 (雞肉, 雞脾菇, 蒜蓉碎, 乾蔥碎等)	蕃茄薯仔黃豆雞腳湯

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

2022年1月份
素食餐單

日期	星期	午餐
1月4日	二	南乳粗齋
1月5日	三	三菇燒麵筋
1月6日	四	紹菜炒雲耳
1月7日	五	金菇木耳燒豆腐
1月10日	一	蟲草花炒西芹
1月11日	二	炒齋粒
1月12日	三	心蓮素影
1月13日	四	紹菜炒雲耳
1月14日	五	三菇燒麵筋
1月17日	一	佛味素飄香
1月18日	二	南乳粗齋
1月19日	三	三菇燒麵筋
1月20日	四	紹菜炒雲耳
1月21日	五	金菇木耳燒豆腐
1月24日	一	蟲草花炒西芹
1月25日	二	炒齋粒
1月26日	三	心蓮素影

午膳餐均配有米飯、素湯及新鮮切片水果1份。