

2025年10月份化地瑪學校中學部午膳菜單

|      | 星期一       | 星期二       | 星期三       | 星期四       | 星期五（素食）   |
|------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 日期   |           |           | 10月1日     | 10月2日     | 10月3日     |
| 菜單明細 |           |           |           |           |           |
|      |           |           |           |           |           |
|      |           |           |           |           |           |
|      |           |           | 學校假期，不用供膳 | 學校假期，不用供膳 | 學校假期，不用供膳 |
|      |           |           |           |           |           |
|      |           |           |           |           |           |
| 日期   | 10月6日     | 10月7日     | 10月8日     | 10月9日     | 10月10日    |
| 菜單明細 |           |           | 匈牙利燴雞     | 粟米炒肉丁     | 三文魚紫菜壽司飯  |
|      |           |           | 香菇節瓜炆肉絲   | 瑞士汁雞脾     | 鮮茄炆土豆     |
|      |           |           | 蜜汁金沙骨     | 蒜炒雙花      | 魚條炒菜心     |
|      | 學校假期，不用供膳 | 學校假期，不用供膳 | 紅米飯       | 白飯        | 上湯翠玉瓜     |
|      |           |           | 冬瓜粉葛豬展湯   | 甘筍蕃茄排骨湯   | 南瓜雜菜湯     |
|      |           |           |           |           | 香蕉        |
|      |           |           |           |           |           |
| 日期   | 10月13日    | 10月14日    | 10月15日    | 10月16日    | 10月17日    |
| 菜單明細 | 瑞士汁雞翼     | 青菜肉絲炒米粉   | 京都汁肉排     | 洋蔥汁雞扒     | 星洲雜菜炒麵    |
|      | 日式烱蛋      | 香煎豬柳片     | 粟米雜菜炒雞丁   | 脆香雞鎚      | 金沙魚柳      |
|      | 牛肉炒西蘭花    | 白灼菜心      | 蒜香四季豆     | 上湯青瓜      | 蜜味粟米粒     |
|      | 白飯        | 墨魚片炒節瓜    | 紅米飯       | 白飯        | 蒜炒菜心      |
|      | 眉豆蓮藕豬骨湯   | 蘿蔔黃豆豬展湯   | 蘋果雪梨水     | 雙豆粟米肉片湯   | 紫菜蛋花湯     |
|      |           |           |           |           | 蘋果        |
|      |           |           |           |           |           |
| 日期   | 10月20日    | 10月21日    | 10月22日    | 10月23日    | 10月24日    |
| 菜單明細 | 健怡素菜汁雞扒   | 豉汁香芋蒸肉丁   | 清湯牛腩      | 黑椒汁雞脾     | 雜菜炒通粉     |
|      | 豬頸肉炒西蘭花   | 咕嚕肉       | 蕃茄炒蛋      | 蒜香肉丁      | 蝦仁蒸水蛋     |
|      | 清炒雜菜      | 四季豆       | 茶樹菇炒雜菜    | 清炒椰菜      | 香菇炒土豆     |
|      | 紅米飯       | 白飯        | 白飯        | 白飯        | 炆菜心       |
|      | 青紅蘿蔔豬骨湯   | 冬瓜粉葛排骨湯   | 南杏蜜棗豬骨湯   | 南瓜玉米排骨湯   | 雜菜湯       |
|      |           |           |           |           | 梨         |
|      |           |           |           |           |           |
| 日期   | 10月27日    | 10月28日    | 10月29日    | 10月30日    | 10月31日    |
| 菜單明細 | 照燒汁雞翼     | 豉汁南瓜蒸排骨   |           | 嚟囉汁雞脾     | 香菇青菜炆米粉   |
|      | 揚州炒飯      | 蕃茄炒蛋      |           | 牛肉炒土豆     | 蝦仁鮮茄炒蛋    |
|      | 烤土豆       | 蠔皇冬瓜      |           | 清炒菜心      | 八寶清齋      |
|      | 西蘭花炒鮮魷    | 紅米飯       | 學校假期，不用供膳 | 白飯        | 蜜汁南瓜      |
|      | 綠豆蓮藕豬骨湯   | 蘋果雪梨水     |           | 黃豆冬瓜肉片湯   | 紫菜蛋花湯     |
|      |           |           |           |           | 橙         |
|      |           |           |           |           |           |