



School of the Nations Menu 聯合國學校餐單 K1 - P2

May 5 (Monday) 5月5日 星期一

Main Dish 主菜	-----	Pork Chop with Onion 洋蔥豬扒
Main Dish 主菜	-----	Stir-fried Beans with Shredded Chicken 豆角炒雞絲
Vegetables 菜	-----	Choi Sum 白烩菜心
Staple 主食	-----	Rice 白米飯

May 6 (Tuesday) 5月6日 星期二

Soup 湯	-----	Italian Vegetable Soup 意大利雜菜湯
Main Dish 主菜	-----	Beef Burger 牛肉漢堡包
Main Dish 主菜	-----	Potato Au Gratin 鮮忌廉焗薯
Vegetables 菜	-----	Cherry Tomatoes and Broccoli 西蘭花, 番茄仔

May 7 (Wednesday) 5月7日 星期三

Main Dish 主菜	-----	Kidney Beans with Pork 紅腰豆豬肉
Main Dish 主菜	-----	Creamy Mushroom Chicken 鮮忌廉蘑菇雞球
Vegetables 菜	-----	Cauliflower and Zucchini 椰菜花翠玉瓜
Staple 主食	-----	Carrot Rice 紅蘿蔔飯

May 8 (Thursday) 5月8日 星期四

Main Dish 主菜	-----	Pan-Fried Fish Fillet with Creamy Spinach Gratin 香煎龍利配忌廉菠菜汁
Main Dish 主菜	-----	Chicken with Fresh Tomato Sauce 鮮茄蓉燴雞
Vegetables 菜	-----	Blanched Cabbage 白烩椰菜
Staple 主食	-----	Rice 白米飯

May 9 (Friday) 5月9日 星期五

Soup 湯	-----	Carrots and Corn Soup 青紅蘿蔔粟米湯
Main Dish 主菜	-----	Curry Beef Barisket 淡咖喱燜牛腩
Main Dish 主菜	-----	Stir fried Cabbage with Sliced Meat 椰菜炒肉片
Vegetables 菜	-----	Braised Chinese Cabbage with Broth 上湯大白菜
Staple 主食	-----	Rice 白米飯

Healthy Menu 健康餐單 : All less oil, salt, sugar and no MSG 全部少油, 少鹽, 少糖, 無味精



School of the Nations Menu 聯合國學校餐單 K1 - P2

May 12 (Monday) 5月12日 星期一

Main Dish 主菜	-----	Pan-fried Chicken Steak 香煎雞扒
Main Dish 主菜	-----	Pork with Baked Beans 鮮茄黃豆豬肉
Vegetables 菜	-----	Stir-fried Bok Choy with Garlic 蒜蓉大白菜
Staple 主食	-----	Rice 白米飯

May 13 (Tuesday) 5月13日 星期二

Soup 湯	-----	Fish Chowder 周打魚湯
Main Dish 主菜	-----	Macanese Minchi 葡式乾免治豬肉
Main Dish 主菜	-----	White Sauce Pasta with Chicken 白汁燴雞胸肉意粉
Vegetables 菜	-----	Mixed Vegetables 西式白焗什菜
Staple 主食	-----	Mini Breads 迷你豬仔包

May 14 (Wednesday) 5月14日 星期三

Main Dish 主菜	-----	Mushroom Beef 蘑菇牛肉粒
Main Dish 主菜	-----	Steamed Eggs with Crabsticks 蟹柳蒸水蛋
Vegetables 菜	-----	Stir-fried Broccoli 清炒西蘭花
Staple 主食	-----	Rice 白米飯

May 15 (Thursday) 5月15日 星期四

Main Dish 主菜	-----	Apricot Chicken 蜜桃雞球
Main Dish 主菜	-----	Steamed Pork Patty with Lotus Root 蓮藕蒸肉餅
Vegetables 菜	-----	Stir-fried Choi Sum with Garlic 蒜蓉菜心
Staple 主食	-----	Rice 白米飯

May 16 (Friday) 5月16日 星期五

Soup 湯	-----	Watercress & Pork Soup 蜜棗西洋菜湯
Main Dish 主菜	-----	Pan-Fried Fish Filet 香煎魚塊
Main Dish 主菜	-----	Corn and Pork Cubes in White Sauce 粟米肉粒
Vegetables 菜	-----	Braised Chinese Cabbage with Broth 上湯白菜仔
Staple 主食	-----	Fried Rice with Egg and Veggie 雞蛋菜粒炒飯

Healthy Menu 健康餐單：All less oil, salt, sugar and no MSG 全部少油,少鹽,少糖,無味精



School of the Nations Menu 聯合國學校餐單 K1 - P2

May 19 (Monday) 5月19日 星期一

Main Dish主菜	-----	Steamed Pork Patty with Water Chestnut 馬蹄蒸肉餅
Main Dish主菜	-----	Braised Chicken with Potatoes 薯仔燜雞胸
Vegetables菜	-----	Braised Chinese Cabbage with Broth 上湯大白菜
Staple主食	-----	Rice 白米飯

May 20 (Tuesday) 5月20日 星期二

Soup湯	-----	Portuguese Caldo Verde 薯蓉青菜湯
Main Dish主菜	-----	Chicken Burger 雞肉漢堡包
Vegetables菜	-----	Corn 粟米
Staple主食	-----	Angel Hair Pasta with Mushrooms 雜菌天使麵

May 21 (Wednesday) 5月21日 星期三

Main Dish主菜	-----	Coconut Curry Chicken 南洋椰香雞
Main Dish主菜	-----	Stir-fried Cauliflower with Sliced Meat 椰菜花肉片
Vegetables菜	-----	Cherry Tomatoes and Broccoli 西蘭花,番茄仔
Staple主食	-----	Fried Rice with Egg 蛋炒飯

May 22 (Thursday) 5月22日 星期四

Main Dish主菜	-----	Fish fillet with Creamy Pumpkin Sauce 魚柳+忌廉南瓜汁
Main Dish主菜	-----	Bolognese Sauce (Beef) 鮮茄肉醬 (牛肉)
Vegetables菜	-----	Blanched Chinese Cabbage 白灼大白菜
Staple主食	-----	Tricolour Fusilli with Butter 牛油三色粉

May 23 (Friday) 5月23日 星期五

Holiday 假期

Healthy Menu 健康餐單 : All less oil, salt, sugar and no MSG 全部少油,少鹽,少糖,無味精



School of the Nations Menu 聯合國學校餐單 K1 - P2

May 26 (Monday) 5月26日 星期一

Main Dish主菜	-----	Salt-baked Shredded Chicken 鹽焗手撕雞
Main Dish主菜	-----	Scrambled Eggs with Shrimp 蝦仁炒滑蛋
Vegetables菜	-----	Cauliflower and Corn 椰菜花粟米粒
Staple主食	-----	Rice白米飯

May 27 (Tuesday) 5月27日 星期二

Soup湯	-----	Creamy pumpkin soup 南瓜忌廉湯
Main Dish主菜	-----	Tuna Sandwich 吞拿魚三文治
Main Dish主菜	-----	Potato Egg Mayo Salad 馬鈴薯蛋沙律
Vegetables菜	-----	Cherry Tomatoes and Broccoli 西蘭花,番茄仔

May 28 (Wednesday) 5月28日 星期三
Holiday 假期

May 29 (Thursday) 5月29日 星期四

Main Dish主菜	-----	Pork Chop with Fresh Tomato Sauce 鮮茄蓉豬扒
Main Dish主菜	-----	Chicken with Shacha Sauce 台式沙茶雞球
Vegetables菜	-----	Stir-fried Bok Choy with Garlic 蒜蓉白菜仔
Staple主食	-----	Fried Rice with Egg and Veggie 菜粒蛋炒飯

May 30 (Friday) 5月30日 星期五

Soup湯	-----	Borscht 羅宋湯
Main Dish主菜	-----	Braised Beef with Potatoes 薯仔燜牛肉粒
Main Dish主菜	-----	Fish Fillet with Sweet Corn Sauce 粟米龍利魚
Vegetables菜	-----	Mixed Vegetables 西式什菜
Staple主食	-----	Spaghetti with Fresh Tomato Sauce 鮮茄蓉燴意粉

Healthy Menu 健康餐單：All less oil, salt, sugar and no MSG 全部少油,少鹽,少糖,無味精



School of the Nations Menu 聯合國學校餐單 P3-F6

May 5 (Monday) 5月5日 星期一

Main Dish 主菜 -----	Curry Beef Barisket with Potatoes 淡咖喱薯仔牛腩
Main Dish 主菜 -----	Fried Eggs with Minced Pork and Onions 洋蔥肉碎炒蛋
Vegetables 菜 -----	Braised Chinese Cabbage with Broth 上湯大白菜
Staple 主食 -----	Rice 白米飯

May 6 (Tuesdy) 5月6日 星期二

Soup 湯 -----	Italian Vegetable Soup 意大利雜菜湯
Main Dish 主菜 -----	Pan-fried Chicken Steak with Garlic 蒜香煎雞扒
Main Dish 主菜 -----	Macanese Minchi (Beef) 葡式乾免治牛肉
Vegetables 菜 -----	Blanched Cabbage 白焗椰菜
Staple 主食 -----	Rice 白米飯

May 7 (Wednesday) 5月7日 星期三

Main Dish 主菜 -----	Pan-fried Fish Fillet with Fresh Tomato Sauce 鮮茄蓉煎魚柳
Main Dish 主菜 -----	Chicken with Celery & Mushroom 西芹蘑菇雞球
Vegetables 菜 -----	Mixed Vegetables 西式什菜
Staple 主食 -----	Fried Rice with Egg and Scallion 蔥花菜粒蛋炒飯

May 8 (Thursday) 5月8日 星期四

Main Dish 主菜 -----	Scrambled Eggs & Pork Cutlet 滑蛋吉列豬扒
Main Dish 主菜 -----	Braised Chicken with Herbs 法式香草燴雞球
Vegetables 菜 -----	Stir-fried Choy Sum 清炒菜心
Staple 主食 -----	Rice with Corn 粟米飯

May 9 (Friday) 5月9日 星期五

Soup 湯 -----	Carrots and Corn Soup 青紅蘿蔔粟米湯
Main Dish 主菜 -----	Roast Chicken with Herbs 香草燒雞腿
Main Dish 主菜 -----	Bolognese Sauce (Beef) 鮮茄蓉肉醬 (牛肉)
Vegetables 菜 -----	Stir-fried Mixed Vegetalbes 葡式炒什菜
Staple 主食 -----	Penne with Herbs Mushroom 香草什菌燴長通粉



School of the Nations Menu 聯合國學校餐單 P3-F6

May 12 (Monday) 5月12日 星期一

Main Dish主菜 -----	Pan-fried Fish Fillet with Mushroom Sauce 香煎魚柳蘑菇汁
Main Dish主菜 -----	Fried Pork with Tomato and Egg 番茄肉片煮蛋
Vegetables菜 -----	Chinese Cabbage & Zucchini 大白菜翠玉瓜
Staple主食 -----	Vegetarian Spring Rolls & Fried Rice Noodles with Cabbage 素春卷+椰菜炒米粉

May 13 (Tuesday) 5月13日 星期二

Soup湯 -----	Fish Chowder 周打魚湯
Main Dish主菜 -----	Beef Burger 牛肉漢堡包
Main Dish主菜 -----	Potato Au Gratin 鮮忌廉焗薯
Vegetables菜 -----	Cherry Tomatoes and Broccoli 西蘭花,番茄仔
Staple主食 -----	Panne with Pumpkin 南瓜燴長通粉

May 14 (Wednesday) 5月14日 星期三

Main Dish主菜 -----	Meatball in Fresh Tomato Sauce 鮮茄蓉肉丸
Main Dish主菜 -----	Baked Portuguese Chicken 焗葡國雞
Vegetables菜 -----	Stir-fried Broccoli 清炒西蘭花
Staple主食 -----	Spaghetti with Zucchini and Herb Pesto Sauce 香草醬翠玉瓜+意粉

May 15 (Thursday) 5月15日 星期四

Main Dish主菜 -----	Pork Chop with Onion 洋蔥豬扒
Main Dish主菜 -----	Braised Chicken with Chestnut 栗子燜雞
Vegetables菜 -----	Stir-fried Choi Sum with Garlic 蒜蓉菜心
Staple主食 -----	Rice 白米飯

May 16 (Friday) 5月16日 星期五

Soup湯 -----	Watercress & Pork Soup 蜜棗西洋菜瘦肉湯
Main Dish主菜 -----	Scrambled Eggs with Shrimp 蝦仁炒蛋
Main Dish主菜 -----	Chicken with Shacha Sauce 台式沙茶雞
Vegetables菜 -----	Braised Chinese Cabbage with Broth 上湯白菜仔
Staple主食 -----	Rice 白米飯

Healthy Menu 健康餐單 : All less oil, salt, sugar and no MSG 全部少油,少鹽,少糖,無味精



School of the Nations Menu 聯合國學校餐單 P3-F6

May 19 (Monday) 5月19日 星期一

Main Dish主菜 -----	Pan-fried Chicken Steak with Garlics Sauce 香煎雞扒+蒜香汁
Main Dish主菜 -----	Braised Beef Brisket with Tomatoes and Carrots 番茄紅蘿蔔燜牛肉
Vegetables菜 -----	Mixed Vegetables 西式什菜
Staple主食 -----	Spaghetti with Butter 牛油意粉

May 20 (Tuesday) 5月20日 星期二

Soup湯 -----	Winter Melon and Barley 冬瓜薏米豬骨湯
Main Dish主菜 -----	Stir-fried Chicken with Tea Tree Mushrooms 茶樹菇炒雞球
Main Dish主菜 -----	Steamed Pork Patty with Water Chestnut 馬蹄蒸肉餅
Vegetables菜 -----	Stir-fried Choi Sum with Garlic 蒜蓉菜心
Staple主食 -----	Rice 白米飯

May 21 (Wednesday) 5月21日 星期三

Main Dish主菜 -----	Beef with Mushroom and Onion 洋蔥蘑菇牛肉
Main Dish主菜 -----	Pan-Fried Fish Fillet with Creamy Spinach Gratin 菠菜忌廉汁魚柳
Vegetables菜 -----	Cherry Tomatoes and Broccoli 西蘭花,番茄仔
Staple主食 -----	Carrot Rice 紅蘿蔔飯

May 22 (Thursday) 5月22日 星期四

Main Dish主菜 -----	Pork with Japanese Eel Sauce 鰻魚汁肉片
Main Dish主菜 -----	Sweet & Sour Chicken 菠蘿蜜桃雞球
Vegetables菜 -----	Stir-fried Chinese Cabbage 清炒大白菜
Staple主食 -----	Rice 白米飯

May 23 (Friday) 5月23日 星期五

Holiday 假期



School of the Nations Menu 聯合國學校餐單 P3-F6

May 26 (Monday) 5月26日 星期一

Main Dish主菜 -----	Fish Fillet Cutlet 吉列魚柳
Main Dish主菜 -----	Chicken with Fresh Tomato Sauce 鮮茄燴雞球
Vegetables菜 -----	Cauliflower and Zucchini 椰菜花翠玉瓜
Staple主食 -----	Fried Rice with Egg and Veggie 菜心粒蛋炒飯

May 27 (Tuesday) 5月27日 星期二

Soup湯 -----	Creamy pumpkin soup 南瓜忌廉湯
Main Dish主菜 -----	Pan-fried Pork Chops 香煎豬扒
Main Dish主菜 -----	Coconut Curry Chicken 南洋椰香雞
Vegetables菜 -----	Braised Chinese Cabbage with Broth 上湯大白菜
Staple主食 -----	Rice 白米飯

May 28 (Wednesday) 5月28日 星期三

Holiday 假期

May 29 (Thursday) 5月29日 星期四

Main Dish主菜 -----	Stir-fried Beef with Bell Peppers 彩椒炒牛柳絲
Main Dish主菜 -----	Braised Chicken Wings in Oyster Sauce 蠔油燴雞中翼
Vegetables菜 -----	Stir-fried Bok Choy with Garlic 蒜蓉白菜仔
Staple主食 -----	Rice 白米飯

May 30 (Friday) 5月30日 星期五

Soup湯 -----	Borscht 羅宋湯
Main Dish主菜 -----	Tuna Sandwich 吞拿魚三文治
Main Dish主菜 -----	Potato Egg Mayo Salad 馬鈴薯蛋沙律
Vegetables菜 -----	Mix Vegetables 西式什菜
Staple主食 -----	White Sauce Spaghetti with Chicken 鮮忌廉雞皇燴意粉

Healthy Menu 健康餐單： All less oil, salt, sugar and no MSG 全部少油,少鹽,少糖,無味精