薇閣小學一、二年級營養食譜

星期	餐別	中文	English
6月2日 星期一	【早餐】	起酥奶酥麵包+牛奶	The crisp bread of the milk + Milk
	(食材)	(麵包 ， 牛奶)	
	【午餐】		
	主食	糙米飯	Germinated rice
	(食材)	(白米 ， 糙米)	
	主菜	蔥爆肉片	Fried sliced meat with green onion
	(食材)	(豬肉片， 洋蔥 ， 蔥)	
	副菜	海鮮豆腐煲	Braised baby scallop, clam and bean curd in soy sauce
	(食材)	(小珠貝， 蛤蠣 ， 豆腐 ，紅蘿蔔， 木耳)	
	青菜	炒莪白菜	Stir fried bok choy
	(食材)	(鵝白菜， 薑)	
	湯品	冬瓜湯	Chinese wintergourd soup
	(食材)	(粗骨 ， 冬瓜)	
	水果	香蕉	Banana
	【安親班】	珍珠丸+青菜湯	Chinese pearl meatballs + Vegetable soup
6月3日 星期二	【早餐】	什錦通心麵	Macaroni with meat sauce
	(食材)	(豬絞肉，鮑魚菇， 洋蔥 ，紅蘿蔔，高麗菜，通心麵)	
	【午餐】		
	主食	地瓜飯	Sweet potato rice
	(食材)	(白米 ， 地瓜)	
	主菜	洋芋燒豬肉丁	Braised diced pork and potato
	(食材)	(豬肉 ， 洋芋 ，紅蘿蔔)	
	副菜	日式蒸蛋	Steamed eggs and vegetable
	(食材)	(雞蛋 ，三色豆，鮮香菇，鵪鶉蛋，柴魚片)	
	青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage
	(食材)	(青江菜， 蒜)	
	湯品	玉米排骨湯	Pork rib and sweet corn soup
	(食材)	(粗骨 ， 玉米)	
	水果	蘋果	Apple
	【安親班】	滷肉飯+蘿蔔湯	Braised pork rice + Radish soup
6月4日 星期三	【早餐】	貝果+豆漿	Bagel + Soybean milk
	(食材)	(貝果 ， 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	紅燒豬腱麵	Braised prok noodles
	(食材)	(豬腱 ，紅蘿蔔，白蘿蔔， 洋蔥 ，雞蛋麵)	
	主菜	炸卜肉	Deep fried pork
	(食材)	(豬里肌)	
	副菜	涼拌干絲	Cold shredded dried bean curd
	(食材)	(白干絲，紅蘿蔔， 木耳 ， 芹菜)	
	青菜	炒小白菜	Stir fried bok choy
	(食材)	(小白菜， 薑)	
	湯品		
	(食材)		
	水果	葡萄	Grape

午餐營養素分析
全穀雜糧類： 5.0 份
豆魚蛋肉類： 2.2 份
蔬菜類： 1.2 份
水果類： 1.0 份
油脂類： 2.4 份
熱量： 676 kcal

午餐營養素分析
全穀雜糧類： 5.2 份
豆魚蛋肉類： 2.3 份
蔬菜類： 1.0 份
水果類： 1.0 份
油脂類： 2.0 份
熱量： 671 kcal

午餐營養素分析
全穀雜糧類： 2.5 份
豆魚蛋肉類： 4.4 份
蔬菜類： 1.2 份
水果類： 1.0 份
油脂類： 2.0 份
熱量： 644 kcal

【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

薇閣小學一、二年級營養食譜

星期	餐別	中文	English
6月5日 星期四	【早餐】	芋頭粥	Taro congee
	(食材)	(豬絞肉， 芋頭 ，高麗菜，鮑魚菇，紅蘿蔔， 芹菜)	
	【午餐】		
	主食	雜糧飯	Steamed whole wheat rice
	(食材)	(白米 ， 紫米 ， 燕麥 ， 蕎麥 ，小薏仁)	
	主菜	紅燒雞丁	Braised diced chicken in soy sauce
	(食材)	(雞腿肉，杏鮑菇，九層塔)	
	副菜	小黃瓜炒豆包	Stir-fried tofu skin, cucumber and vegetables
	(食材)	(豆包絲，小黃瓜，紅蘿蔔， 木耳)	
	青菜	炒高麗菜	Stir fried cabbage
	(食材)	(高麗菜，紅蘿蔔， 木耳)	
	湯品	大黃瓜湯	Cucumber soup
	(食材)	(粗骨 ，大黃瓜)	
	水果	大西瓜	Watermelon
	【安親班】	芝麻包+紅豆湯	Sesame bun + Red beans sweet soup
午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 2.4 份 蔬菜類： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 644 kcal			
6月6日 星期五	【早餐】	鍋貼+豆漿	Fried dumpling + Soybean milk
	(食材)	(鍋貼 ， 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	有機飯	Organic rice
	(食材)	(有機米)	
	主菜	玉米肉末	Stewed meat with corn sauce
	(食材)	(豬絞肉，玉米粒，紅蘿蔔)	
	副菜	豆酥鱸魚	Braised sea bass fillet with soybean crumb
	(食材)	(鱸魚 ， 豆酥)	
	青菜	炒福山萵苣	Stir fried lettuce
	(食材)	(萵苣 ， 蒜)	
	湯品	黃豆芽海帶湯	Kelp and soybean sprout soup
	(食材)	(粗骨 ，黃豆芽，海帶芽)	
	水果	香瓜	Cantaloupe
	【安親班】	什錦炒麵+蘿蔔湯	Fried noodles + Radish soup
午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 2.8 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 664 kcal			

【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】