



薇閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
6月2日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 2.9 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.6 份 熱量： 796 kcal	【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	烤紅糟肉	Roasted red yeast pork
	(食材)	(豬梅肉)	
	副菜	海鮮豆腐堡	Seafood tofu pot
	(食材)	(小珠貝 , 蛤蠣 , 鯛魚 , 鮑魚菇 , 青豆仁 , 紅蘿蔔 , 豆腐)	
青菜	炒福山萵苣	Stir fried lettuce	
(食材)	(萵苣 , 蒜)		
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 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.5 份 蔬菜類： 0.9 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.8 份 熱量： 853 kcal	【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	台式控肉	Braised pork in soy sauce
	(食材)	(豬五花)	
	副菜	糖醋魚	Sweet and sour bream fillet
	(食材)	(鯛魚 , 洋蔥 , 甜椒 , 鳳梨罐)	
青菜	炒高麗菜	Stir fried cabbage	
(食材)	(高麗菜 , 紅蘿蔔 , 木耳)		
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 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.5 份 豆魚蛋肉類： 4.6 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 658 kcal	【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 pork noodles
	(食材)	(豬腱 , 紅蘿蔔 , 白蘿蔔 , 洋蔥 , 雞蛋麵)	
	主菜	鹽酥雞	Deep fried chicken
	(食材)	(雞胸肉)	
	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	

【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】





薇閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
6月5日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.4 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 786 kcal	【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	桂竹筍燒肉	Braised diced pork and makino bamboo shoot in brown sauce
	(食材)	(豬肉, 豬五花, 桂竹筍)	
	副菜	義式烤雞翅	Roasted chicken wing with mixed herb
	(食材)	(雞翅)	
青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage	
(食材)	(青江菜, 蒜)		
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	
6月6日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 2.9 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 726 kcal	【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	蒸肉骨茶	Spare rib with chinese herb soup
	(食材)	(豬腩排, 高麗菜, 金針菇)	
	副菜	蕃茄炒蛋	Scrambled eggs with tomato
	(食材)	(雞蛋, 牛番茄)	
青菜	炒莪白菜	Stir fried bok choy	
(食材)	(鵝白菜, 薑)		
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	



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

