



薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
6月9日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 2.3 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 691 kcal	【早餐】	什錦湯麵	Assorted noodles soup
	(食材)	(豬肉絲, 鮑魚菇, 豆芽菜, 紅蘿蔔, 小白菜, 熟白麵)	
	【午餐】		
	主食	糙米飯	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	主菜	豬肉丼	Yakiniku Donburi
	(食材)	(豬肉片, 洋蔥, 雞蛋)	
	副菜	紅燒油豆腐	Stewed deep-fried bean curd in soy sauce
	(食材)	(豬絞肉, 油豆腐, 三色豆)	
青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage	
(食材)	(青江菜, 蒜)		
湯品	竹筍排骨湯	Pork rib and bamboo shoots soup	
(食材)	(粗骨, 鮮筍)		
水果	香蕉	Banana	
【安親班】	洋蔥圈, 地瓜條+蘑菇湯	Deep fried onion and sweet potato + Mushroom cream Soup	
6月10日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 2.6 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.9 份 熱量： 682 kcal	【早餐】	培根起司麵包+豆漿	Bacon cheese bread + Soybean milk
	(食材)	(麵包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	地瓜飯	Sweet potato rice
	(食材)	(白米, 地瓜)	
	主菜	清燉小肉丁	Stewed diced pork, carrot and radish
	(食材)	(豬肉, 紅蘿蔔, 白蘿蔔)	
	副菜	鮭魚拌玉米	Grilled salmon with sweet corn
	(食材)	(鮭魚, 玉米粒, 洋蔥, 白芝麻)	
青菜	炒高麗菜	Stir fried cabbage	
(食材)	(高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)		
湯品	紫菜蛋花湯	Eggdrop and seaweed soup	
(食材)	(粗骨, 紫菜, 雞蛋)		
水果	大西瓜	Watermelon	
【安親班】	肉絲炒飯+大黃瓜湯	Fried pork rice + Cucumber soup	
6月11日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.6 份 豆魚蛋肉類： 1.8 份 蔬菜類： 1.7 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.7 份 熱量： 712 kcal	【早餐】	豆沙包+豆漿	Red bean bun + Soybean milk
	(食材)	(豆沙包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	滑蛋豬肉燴飯	Mixed meat with sauce over rice
	(食材)	(豬肉片, 雞蛋, 鮑魚菇, 洋蔥, 紅蘿蔔, 木耳, 高麗菜, 白米)	
	主菜	滷翅小腿	Braised chicken wing calf in soy sauce
	(食材)	(雞翅)	
	副菜	玉米布丁酥	Deep fried veggie corn crisp cake
	(食材)	(玉米布丁酥)	
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	香瓜	Cantaloupe	

【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12日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 2.1 份 蔬菜類： 0.9 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 649 kcal	【早餐】	絲瓜粥	Loofah congee
	(食材)	(豬絞肉 , 絲瓜 , 雞蛋 , 紅蘿蔔 , 鮑魚菇 , 高麗菜)	
	【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	烤梅肉	Roasted pork collar-but
	(食材)	(豬梅肉 , 洋蔥)	
	副菜	木須炒蛋	Scrambled eggs with pork, black fungus and carrot
	(食材)	(雞蛋 , 豬肉絲 , 木耳 , 紅蘿蔔)	
	青菜	炒青花菜	Stir fried broccoli
(食材)	(青花菜 , 蒜)		
湯品	玉米濃湯	Creamy sweet corn soup	
(食材)	(玉米粒 , 玉米醬)		
水果	蘋果	Apple	
【安親班】	什錦粿仔條	Assorted rice noodles soup	
6月13日 星期五 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： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 659 kcal	【早餐】	貝果+豆漿	Bagel + Soybean milk
	(食材)	(貝果 , 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	有機飯	Organic rice
	(食材)	(有機米)	
	主菜	五寶珍醬	Stir fried dried bean curd and diced pork
	(食材)	(豬肉 , 豆干 , 紅蘿蔔 , 毛豆仁 , 鮮香菇 , 甜麵醬)	
	副菜	金菇三絲	Stir fried gold mushroom tri-shred
	(食材)	(雞肉 , 紅蘿蔔 , 木耳 , 金針菇 , 芹菜)	
	青菜	炒小白菜	Stir fried bok choy
(食材)	(小白菜 , 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	西瓜	Watermelon	
【安親班】			



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

