



薇閣小學三~六年級營養食譜



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： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 2.9 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 796 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	咖哩豬	Stewed pork shank with curry sauce
	(食材)	(豬肉, 紅蘿蔔, 洋蔥, 洋芋, 咖哩粉)	
	副菜	蒲燒鯰魚	Baked fish fillet with soy sauce
	(食材)	(蒲燒鯰魚)	
6月10日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.7 份 豆魚蛋肉類： 2.5 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 684 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	咕咾肉	Sweet and sour pork with pineapple
	(食材)	(咕咾肉, 洋蔥, 甜椒, 鳳梨罐)	
	副菜	綜合烤海鮮	Roasted seafood and vegetables
	(食材)	(小卷圈, 腰子貝, 杏鮑菇, 小黃瓜, 牛番茄, 白花菜, 九層塔)	
6月11日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.9 份 豆魚蛋肉類： 2.6 份 蔬菜類： 1.5 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.9 份 熱量： 772 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	滷雞腿	Braised chicken drumstick in soy sauce
	(食材)	(雞腿)	
	副菜	玉米香酥餅	Deep fried veggie corn crisp cake
	(食材)	(玉米香酥餅)	
	青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage
	(食材)	(青江菜, 蒜)	
	湯品	冬瓜湯	Chinese wintergourd soup
	(食材)	(粗骨, 冬瓜)	
	水果	柳丁	Orange

【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12日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.3 份 豆魚蛋肉類： 1.8 份 蔬菜類： 1.5 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 724 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	紅酒燴牛肉	Sauteed beef fillet with red wine sauce
	(食材)	(牛肉, 紅蘿蔔, 洋芋, 洋蔥)	
	副菜	貢丸炒大黃瓜	Stir fried cucumber and fish ball
	(食材)	(大黃瓜, 貢丸, 紅蘿蔔)	
	青菜	炒有機蔬菜	Stir fried organic vegetable
6月13日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.6 份 豆魚蛋肉類： 2.6 份 蔬菜類： 0.9 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 724 kcal	(食材)	(有機菜, 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
	【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	烤梅肉	Roasted pork collar-butt
	(食材)	(豬梅肉, 洋蔥)	
	副菜	玉米炒蛋	Scrambled eggs with sweet corn
	(食材)	(雞蛋, 玉米粒)	
	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】

