

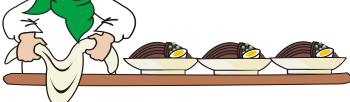


# 薇閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
<b>9月22日</b> <b>星期一</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 3.3 份 蔬菜類： 0.9 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 817 kcal	【早餐】	叻仔魚粥	Tiny fish congee
	(食材)	(叻仔魚, 雞蛋, 高麗菜, 玉米粒, 鮑魚菇, 紅蘿蔔)	
	【午餐】		
	主食	糙米飯	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	主菜	鹹豬肉	Roasted pork with salt
	(食材)	(豬五花, 洋蔥)	
	副菜	魚片燒豆腐	Braised fish fillet and bean curd in soy sauce
	(食材)	(鯛魚, 豆腐, 紅蘿蔔, 玉米粒, 毛豆仁)	
	青菜	炒小白菜	Stir fried bok choy
<b>9月23日</b> <b>星期二</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 3.6 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 689 kcal	(食材)	(小白菜, 薑)	
	湯品	香菇雞湯	Black mushroom and chicken soup
	(食材)	(雞腿肉, 鮮香菇)	
	水果	香蕉	Banana
	【安親班】	蘋果派+麥茶	Apple pie + Wheat tea
	【早餐】	可頌麵包+豆漿	Croissant 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)	
<b>9月24日</b> <b>星期三</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.2 份 豆魚蛋肉類： 2.6 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 714 kcal	主菜	燒肉丼	Yakiniku Donburi
	(食材)	(豬肉片, 豬五花, 洋蔥, 雞蛋)	
	副菜	舒肥雞	Sous vide chicken breast
	(食材)	(雞胸肉, 洋蔥, 甜椒)	
	青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage
	(食材)	(青江菜, 蒜)	
	湯品	蓮藕排骨湯	Pork rib and lotus root soup
	(食材)	(粗骨, 蓮藕)	
	水果	水梨	Pear
	【安親班】	炒米粉+蘿蔔湯	Fried rice vermicelli + Radish soup
<b>9月24日</b> <b>星期三</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.2 份 豆魚蛋肉類： 2.6 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 714 kcal	【早餐】	菠蘿麵包+豆漿	Pineapple bread + Soybean milk
	(食材)	(麵包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	糙米飯	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	主菜	三杯麵筋燒肉	Braised diced pork and gluten with wine, sesame oil and soy sauce
	(食材)	(豬肉角, 麵筋泡, 九層塔)	
	副菜	紅蘿蔔炒蛋	Scrambled eggs with carrot
	(食材)	(雞蛋, 紅蘿蔔)	
	青菜	炒莧白菜	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	火龍果	Dragon Fruit

【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
<b>9月25日</b> <b>星期四</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.9 份 豆魚蛋肉類： 0.9 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 690 kcal  <b>【蔬食日】</b>	<b>【早餐】</b>	<b>雞絲麵線</b>	Thin noodles chicken soup
	(食材)	(雞胸絲, 紅蘿蔔, 木耳, 貢丸, 黃麵線, 柴魚片)	
	<b>【午餐】</b>		
	<b>主食</b>	<b>雜糧飯</b>	Steamed whole wheat rice
	(食材)	(白米, 紫米, 燕麥, 蕎麥, 小薏仁)	
	<b>主菜</b>	<b>烤義式洋芋</b>	Roasted potato with cream source
	(食材)	(洋芋, 洋蔥, 鮑魚菇, 九層塔)	
	<b>副菜</b>	<b>五行咖哩</b>	Stewed dried bean curd, sweet corn and vegetables with curry source
	(食材)	(豆干, 洋蔥, 紅蘿蔔, 毛豆仁, 玉米粒)	
	<b>青菜</b>	<b>有機蔬菜</b>	Stir fried organic vegetable
<b>9月26日</b> <b>星期五</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.6 份 豆魚蛋肉類： 2.7 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.7 份 熱量： 622 kcal	(食材)	(有機菜, 蒜)	
	<b>湯品</b>	<b>蕃茄豆腐湯</b>	Bean curd and tomato soup
	(食材)	(牛番茄, 豆腐, 雞蛋)	
	<b>水果</b>	<b>芭樂</b>	Guava
	<b>【安親班】</b>	<b>蟹黃燒賣+酸辣湯</b>	Shao-Mai + Sweet and sour soup
	<b>【早餐】</b>	<b>水煎包+豆漿</b>	Fried dumplings on the iron plate + Soybean milk
	(食材)	(水煎包, 黃豆)	
	<b>【午餐】</b>		
	<b>主食</b>	<b>奶油培根義大利麵</b>	Spaghetti with cream bacon
	(食材)	(火腿, 培根, 鮑魚菇, 洋蔥, 甜椒, 義大利麵, 九層塔)	
	<b>主菜</b>	<b>義式烤雞腿</b>	Roasted chicken drumstick with mixed herb
	(食材)	(雞腿)	
	<b>副菜</b>	<b>香草馬鈴薯丸</b>	Deep fried corees
	(食材)	(香草馬鈴薯丸)	
	<b>青菜</b>	<b>炒青花菜</b>	Stir fried broccoli
	(食材)	(青花菜, 蒜)	
	<b>湯品</b>	<b>玉米濃湯</b>	Creamy sweet corn soup
	(食材)	(玉米粒, 玉米醬)	
	<b>水果</b>	<b>蘋果</b>	Apple
	<b>【安親班】</b>	<b>鮭魚拌飯+大黃瓜湯</b>	Fried rice with salmon + Cucumber soup



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

