



# 薇閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
<b>11月10日</b> <b>星期一</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.3 份 豆魚蛋肉類： 2.4 份 蔬菜類： 0.9 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 790 kcal	<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>糙米飯</b>	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	<b>主菜</b>	<b>左宗棠雞</b>	General Tso's Chicken
	(食材)	(雞腿塊, 洋蔥, 乾辣椒)	
	<b>副菜</b>	<b>豆干炒三色</b>	Stir fried dried bean curd with vegetable
	(食材)	(豬絞肉, 豆干, 玉米粒, 紅蘿蔔, 毛豆仁)	
	<b>青菜</b>	<b>炒油菜</b>	Stir-fried vegetable
(食材)	(油菜, 蒜)		
<b>湯品</b>	<b>蓮藕排骨湯</b>	Pork rib and lotus root soup	
(食材)	(粗骨, 蓮藕)		
<b>水果</b>	<b>香蕉</b>	Banana	
<b>【安親班】</b>	<b>蘋果派+麥茶</b>	Apple pie + Wheat tea	
<b>11月11日</b> <b>星期二</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 4.4 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 792 kcal	<b>【早餐】</b>	<b>銀絲卷+豆漿</b>	Steamed bun + Soybean milk
	(食材)	(銀絲卷, 黃豆)	
	<b>【午餐】</b>		
	<b>主食</b>	<b>地瓜飯</b>	Sweet potato rice
	(食材)	(白米, 地瓜)	
	<b>主菜</b>	<b>豬排</b>	Stewed pork chops in soy bean sauce
	(食材)	(豬排)	
	<b>副菜</b>	<b>海鮮豆腐煲</b>	Seafood tofu pot
	(食材)	(小珠貝, 蛤蜊肉, 鯛魚, 鮑魚菇, 青豆仁, 紅蘿蔔, 豆腐)	
	<b>青菜</b>	<b>炒小白菜</b>	Stir fried bok choy
(食材)	(小白菜, 薑)		
<b>湯品</b>	<b>蘿蔔排骨湯</b>	Pork rib and radish soup	
(食材)	(粗骨, 白蘿蔔)		
<b>水果</b>	<b>香瓜</b>	Cantaloupe	
<b>【安親班】</b>	<b>珍珠丸+黃豆芽海帶湯</b>	Chinese pearl meatballs + Kelp and soybean sprout soup	
<b>11月12日</b> <b>星期三</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.2 份 豆魚蛋肉類： 4.5 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.8 份 熱量： 719 kcal	<b>【早餐】</b>	<b>絲瓜粥</b>	Loofah congee
	(食材)	(豬絞肉, 絲瓜, 雞蛋, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 高麗菜)	
	<b>【午餐】</b>		
	<b>主食</b>	<b>香菇肉燥麵</b>	Local noodles with black mushroom and minced pork
	(食材)	(豬絞肉, 鮮香菇, 豆芽菜, 蘿蔔乾, 油麵)	
	<b>主菜</b>	<b>鹽酥雞</b>	Deep fried chicken
	(食材)	(雞胸肉)	
	<b>副菜</b>	<b>蔥肉小餡餅</b>	Pork pie
	(食材)	(蔥肉小餡餅)	
	<b>青菜</b>	<b>炒青花菜</b>	Stir fried broccoli
(食材)	(青花菜, 蒜)		
<b>湯品</b>	<b>番茄豆腐湯</b>	Bean curd and tomato soup	
(食材)	(粗骨, 牛番茄, 豆腐, 雞蛋)		
<b>水果</b>	<b>蘋果</b>	Apple	

【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>11月13日</b> <b>星期四</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.6 份 豆魚蛋肉類： 2.3 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 716 kcal	<b>【早餐】</b>	<b>蛋糕+豆漿</b>	Cake + Soybean milk
	(食材)	( 蛋糕 , 黃豆 )	
	<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>紅酒燴豬肉</b>	Cooked diced pork with red wine sauce
	(食材)	( 豬肉角, 紅蘿蔔, 洋蔥 , 洋芋 )	
	<b>副菜</b>	<b>日式蒸蛋</b>	Steamed eggs and vegetable
	(食材)	( 雞蛋 , 三色豆, 鮮香菇, 鵪鶉蛋, 柴魚片 )	
	<b>青菜</b>	<b>炒菠菜</b>	Stir fried spinach
(食材)	( 菠菜 , 薑 )		
<b>湯品</b>	<b>什錦菇湯</b>	Black mushroom and edible seaweed soup	
(食材)	( 豬肉絲, 牛蒡, 金針菇, 鮑魚菇, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 大白菜 )		
<b>水果</b>	<b>柳丁</b>	Orange	
<b>【安親班】</b>	<b>鮭魚拌飯+紫菜蛋花湯</b>	Fried rice with salmon + Eggdrop and seaweed soup	
<b>11月14日</b> <b>星期五</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.6 份 豆魚蛋肉類： 3.2 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 724 kcal	<b>【早餐】</b>	<b>貝果+豆漿</b>	Bagel + Soybean milk
	(食材)	( 貝果 , 黃豆 )	
	<b>【午餐】</b>		
	<b>主食</b>	<b>海南雞飯</b>	Hainan chicken rice
	(食材)	( 仙稻米 )	
	<b>主菜</b>	<b>鹹水雞腿</b>	Boiled chicken drumstick in salty water with herb
	(食材)	( 雞腿 )	
	<b>副菜</b>	<b>砂鍋魚</b>	Fish in sartay sauce soup
	(食材)	( 土魷魚羹 , 豆腐 , 大白菜, 金針菇, 沙茶醬 )	
	<b>青菜</b>	<b>炒青江菜</b>	Stir fried spoon cabbage
(食材)	( 青江菜, 蒜 )		
<b>湯品</b>	<b>玉米蛋花湯</b>	Eggdrop and sweet corn soup	
(食材)	( 粗骨 , 玉米粒, 雞蛋 )		
<b>水果</b>	<b>火龍果</b>	Dragon Fruit	
<b>【安親班】</b>	<b>肉燥餛飩湯麵</b>	Wonton noodles with minced pork sauce	



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

