



薇閣小學一、二年級營養食譜



| 星期 | 餐別 | 中文 | English |
|--|-------------------|--|---|
| 11月10日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.5 份 豆魚蛋肉類： 2.0 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】 | 雞絲麵線 | Thin noodles chicken soup |
| | (食材) | (雞胸絲, 紅蘿蔔, 木耳, 貢丸, 黃麵線, 柴魚片) | |
| | 【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 | 土魷魚羹 | Deep fried croaker with vegetable sauce |
| | (食材) | (土魷魚羹, 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳) | |
| 青菜 | 炒菠菜 | Stir fried spinach | |
| (食材) | (菠菜, 薑) | | |
| 湯品 | 蓮藕排骨湯 | Pork rib and lotus root soup | |
| (食材) | (粗骨, 蓮藕) | | |
| 水果 | 香蕉 | Banana | |
| 【安親班】 | 蘋果派+麥茶 | Apple pie + Wheat tea | |
| 11月11日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 2.0 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 624 kcal | 【早餐】 | 銀絲卷+豆漿 | Steamed bun + Soybean milk |
| | (食材) | (銀絲卷, 黃豆) | |
| | 【午餐】 | | |
| | 主食 | 地瓜飯 | Sweet potato rice |
| | (食材) | (白米, 地瓜) | |
| | 主菜 | 肉絲炒三絲 | Stewed pork shreds with vegetable |
| | (食材) | (豬肉絲, 紅蘿蔔, 木耳) | |
| | 副菜 | 三色炒蛋 | Scrambled eggs with mixed vegetable |
| | (食材) | (雞蛋, 三色豆) | |
| 青菜 | 炒莪白菜 | Stir fried bok choy | |
| (食材) | (鵝白菜, 薑) | | |
| 湯品 | 蘿蔔排骨湯 | Pork rib and radish soup | |
| (食材) | (粗骨, 白蘿蔔) | | |
| 水果 | 香瓜 | Cantaloupe | |
| 【安親班】 | 珍珠丸+黃豆芽海帶湯 | Chinese pearl meatballs + Kelp and soybean sprout soup | |
| 11月12日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.7 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： 677 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 | 香菇肉燥麵 | Local noodles with black mushroom and minced pork |
| | (食材) | (豬絞肉, 鮮香菇, 豆芽菜, 蘿蔔乾, 油麵) | |
| | 主菜 | 鹽酥雞 | Deep fried chicken |
| | (食材) | (雞胸肉) | |
| | 副菜 | 蔥肉小餡餅 | Pork pie |
| | (食材) | (蔥肉小餡餅) | |
| 青菜 | 炒青花菜 | Stir fried broccoli | |
| (食材) | (青花菜, 蒜) | | |
| 湯品 | 番茄豆腐湯 | Bean curd and tomato soup | |
| (食材) | (粗骨, 牛番茄, 豆腐, 雞蛋) | | |
| 水果 | 蘋果 | Apple | |

【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 |
|--|--|---|---|
| 11月13日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 2.3 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 654 kcal | 【早餐】 | 蛋糕+豆漿 | Cake + Soybean milk |
| | (食材) | (蛋糕 , 黃豆) | |
| | 【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 | 烤鴨胸 | Roasted duck breast |
| | (食材) | (鴨胸) | |
| | 副菜 | 紹子豆腐 | Braised bean curd with sweet noodle sauce |
| | (食材) | (豬絞肉 , 豆腐 , 紅蘿蔔 , 木耳 , 青豆仁 , 甜麵醬) | |
| | 青菜 | 炒青江菜 | Stir fried spoon cabbage |
| (食材) | (青江菜 , 蒜) | | |
| 湯品 | 什錦菇湯 | 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) | | |
| 水果 | 柳丁 | Orange | |
| 【安親班】 | 鮭魚拌飯+紫菜蛋花湯 | Fried rice with salmon + Eggdrop and seaweed soup | |
| 11月14日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.2 份 豆魚蛋肉類： 2.9 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 657 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 | 咖哩肉丁 | Stewed diced pork with curry sauce |
| | (食材) | (豬肉丁 , 洋蔥 , 洋芋 , 紅蘿蔔) | |
| | 副菜 | 泰式雞柳 | Thai-style chicken |
| | (食材) | (雞胸絲 , 洋蔥 , 甜椒 , 甜椒 , 九層塔) | |
| | 青菜 | 炒小白菜 | Stir fried bok choy |
| (食材) | (小白菜 , 薑) | | |
| 湯品 | 玉米蛋花湯 | Eggdrop and sweet corn soup | |
| (食材) | (粗骨 , 玉米粒 , 雞蛋) | | |
| 水果 | 火龍果 | Dragon Fruit | |
| 【安親班】 | 肉燥餛飩湯麵 | Wonton noodles with minced pork sauce | |



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

