薇閣小學一、二年級營養食譜

星期	餐別	中文	English
11月24日 星期一	【早餐】	油豆腐冬粉湯	Green bean noodles with deep-fried bean curd soup
	(食材)	(豬絞肉,豆芽菜,油豆腐,紅蘿蔔, 木耳 , 芹菜 , 冬粉)	
	【午餐】		
	主食	糙米飯	Germinated rice
	(食材)	(白米 , 糙米)	
午餐營養素分析	主菜	糖醋雞丁	Sweet and sour chicken
全穀雜糧類： 4.6 份	(食材)	(雞腿肉, 洋蔥 , 甜椒 ,鳳梨罐)	
豆魚蛋肉類： 2.5 份	副菜	肉絲炒豆干片	Stir-fried bean curd sheets with shredded pork
蔬菜類： 1.3 份	(食材)	(豬肉絲, 豆干 , 榨菜 ,芹菜)	
水果類： 1.0 份	青菜	炒小白菜	Stir fried bok choy
油脂類： 2.0 份	(食材)	(小白菜, 薑)	
熱量： 654 kcal	湯品	大黃瓜貢丸湯	Meat ball and Cucumber soup
	(食材)	(粗骨 ,大黃瓜, 貢丸)	
	水果	香蕉	Banana
	【安親班】	甜甜圈+麥茶	Donut + Wheat tea
11月25日 星期二	【早餐】	乳酪金磚麵包+豆漿	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)	
午餐營養素分析	主菜	泰式肉片	Fried sliced meat with Thai-style sauce
全穀雜糧類： 4.6 份	(食材)	(豬肉片, 洋蔥 ,豆芽菜,牛番茄)	
豆魚蛋肉類： 2.3 份	副菜	蒲燒鯰魚	Baked fish fillet with soy sauce
蔬菜類： 1.3 份	(食材)	(蒲燒鯰魚)	
水果類： 1.0 份	青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage
油脂類： 1.6 份	(食材)	(青江菜, 蒜)	
熱量： 670 kcal	湯品	蔬菜洋芋湯	Potato and vegetables soup
	(食材)	(豬絞肉, 洋蔥 ,紅蘿蔔, 洋芋 ,高麗菜)	
	水果	蘋果	Apple
	【安親班】	什錦炒麵+蘿蔔湯	Fried noodles + Radish soup
11月26日 星期三	【早餐】	鮪魚鹹粥	Tuna congee
	(食材)	(豬絞肉,高麗菜,鮑魚菇,紅蘿蔔,鮪魚罐)	
	【午餐】		
	主食	酢醬麵	Noodle with meat sauce
	(食材)	(豬絞肉,豬絞肉, 豆干 , 洋蔥 ,小黃瓜,毛豆仁,雞蛋麵,甜麵醬,豆瓣醬)	
午餐營養素分析	主菜	蜂蜜蒜味炸雞	Honey garlic chicken
全穀雜糧類： 2.4 份	(食材)	(翅小腿,美乃滋)	
豆魚蛋肉類： 3.0 份	副菜	蔥爆豆干片	Stir fried bean curd with green onion
蔬菜類： 1.1 份	(食材)	(豆干 , 蔥)	
水果類： 1.0 份	青菜	炒莪白菜	Stir fried bok choy
油脂類： 2.0 份	(食材)	(鵝白菜, 薑)	
熱量： 662 kcal	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	火龍果	Dragon Fruit

【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27日 星期四	【早餐】	刈包炒蛋+牛奶	Steamed bun with egg + Milk
	(食材)	(刈包 ，玉米粒， 洋蔥 ， 雞蛋 ， 牛奶)	
	【午餐】		
	主食	雜糧飯	Steamed whole wheat rice
	(食材)	(白米 ， 紫米 ， 燕麥 ， 蕎麥 ，小薏仁)	
午餐營養素分析	主菜	糖醋植物丸	Sweet and sour plant-based, onion
全穀雜糧類： 5.0 份	(食材)	(植物肉丸， 洋蔥 ，鳳梨罐)	
豆魚蛋肉類： 0.7 份	副菜	義式杏鮑菇	Sauced zucchinim, king oyster mushroom,
蔬菜類： 1.6 份	(食材)	(節瓜 ，杏鮑菇， 洋蔥 ， 甜椒)	onion, with passata sauce
水果類： 1.0 份	青菜	奶油青花菜	Creamy broccoli
油脂類： 2.6 份	(食材)	(青花菜，鴻喜菇， 洋蔥)	
熱量： 612 kcal	湯品	絲瓜蛋花湯	Egg drop with loofah soup
	(食材)	(絲瓜 ， 雞蛋 ， 豆腐)	
【蔬食日】	水果	香瓜	Cantaloupe
	【安親班】	雞絲飯+冬瓜湯	Chicken rice + Chinese wintergourd soup
11月28日 星期五	【早餐】	香蒜麵包+豆漿	Garlic bread + Soybean milk
	(食材)	(麵包 ， 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	有機飯	Organic rice
	(食材)	(有機米)	
午餐營養素分析	主菜	香菇肉丁	Stewed diced pork with black mushrooms
全穀雜糧類： 4.5 份	(食材)	(豬肉丁， 豆干 ，鮮香菇)	
豆魚蛋肉類： 2.5 份	副菜	日式蒸蛋	Steamed eggs and vegetable
蔬菜類： 1.0 份	(食材)	(雞蛋 ，三色豆，鮮香菇，鵪鶉蛋，柴魚片)	
水果類： 1.0 份	青菜	炒菠菜	Stir fried spinach
油脂類： 2.0 份	(食材)	(菠菜 ， 薑)	
熱量： 702 kcal	湯品	玉米排骨湯	Pork rib and sweet corn soup
	(食材)	(粗骨 ， 玉米)	
	水果	柳丁	Orange
	【安親班】	蟹黃燒賣+酸辣湯	Shao-Mai + Sweet and sour soup

【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】