



# 薇閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
<b>11月24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： 3.2 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 784 kcal	<b>【早餐】</b>	<b>油豆腐冬粉湯</b>	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)	
	<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>義式烤雞腿排</b>	Roasted chicken steak with mixed herb
	(食材)	(雞腿排)	
	<b>副菜</b>	<b>紅燒油豆腐</b>	Stewed deep-fried bean curd in soy sauce
	(食材)	(豬絞肉, 油豆腐, 紅蘿蔔, 木耳)	
<b>青菜</b>	<b>炒高麗菜</b>	Stir fried cabbage	
(食材)	(高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)		
<b>湯品</b>	<b>大黃瓜貢丸湯</b>	Meat ball and Cucumber soup	
(食材)	(粗骨, 大黃瓜, 貢丸)		
<b>水果</b>	<b>香蕉</b>	Banana	
<b>【安親班】</b>	<b>甜甜圈+麥茶</b>	Donut + Wheat tea	
<b>11月25日</b> <b>星期二</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.2 份 豆魚蛋肉類： 2.7 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 713 kcal	<b>【早餐】</b>	<b>乳酪金磚麵包+豆漿</b>	Cheese bread + Soybean milk
	(食材)	(麵包, 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>玉米炒蛋</b>	Scrambled eggs with sweet corn
	(食材)	(雞蛋, 玉米粒)	
<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>蔬菜洋芋湯</b>	Potato and vegetables soup	
(食材)	(豬絞肉, 洋蔥, 紅蘿蔔, 洋芋, 高麗菜)		
<b>水果</b>	<b>蘋果</b>	Apple	
<b>【安親班】</b>	<b>什錦炒麵+蘿蔔湯</b>	Fried noodles + Radish soup	
<b>11月26日</b> <b>星期三</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 2.6 份 豆魚蛋肉類： 3.7 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 747 kcal	<b>【早餐】</b>	<b>鮪魚鹹粥</b>	Tuna congee
	(食材)	(豬絞肉, 高麗菜, 鮑魚菇, 紅蘿蔔, 鮪魚罐)	
	<b>【午餐】</b>		
	<b>主食</b>	<b>酢醬麵</b>	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)	
	<b>主菜</b>	<b>蜂蜜蒜味炸雞</b>	Honey garlic chicken
	(食材)	(翅小腿, 美乃滋)	
	<b>副菜</b>	<b>蔥爆豆干片</b>	Stir fried bean curd with green onion
	(食材)	(豆干, 蔥)	
<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>黃豆芽海帶湯</b>	Kelp and soybean sprout soup	
(食材)	(粗骨, 黃豆芽, 海帶芽)		
<b>水果</b>	<b>火龍果</b>	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>11月27日</b> <b>星期四</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 0.9 份 蔬菜類： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.3 份 熱量： 607 kcal  <b>【蔬食日】</b>	<b>【早餐】</b>	<b>刈包炒蛋+牛奶</b>	Steamed bun with egg + Milk
	(食材)	( 刈包 , 玉米粒 , 洋蔥 , 雞蛋 , 牛奶 )	
	<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>糖醋植物丸</b>	Sweet and sour plant-based, onion
	(食材)	( 植物肉丸 , 洋蔥 , 鳳梨罐 )	
	<b>副菜</b>	<b>義式杏鮑菇</b>	Sauced zucchini, king oyster mushroom, onion, with passata sauce
	(食材)	( 節瓜 , 杏鮑菇 , 洋蔥 , 甜椒 )	
	<b>青菜</b>	<b>奶油青花菜</b>	Creamy broccoli
(食材)	( 青花菜 , 鴻喜菇 , 洋蔥 )		
<b>湯品</b>	<b>絲瓜蛋花湯</b>	Egg drop with loofah soup	
(食材)	( 絲瓜 , 雞蛋 , 豆腐 )		
<b>水果</b>	<b>香瓜</b>	Cantaloupe	
<b>【安親班】</b>	<b>雞絲飯+冬瓜湯</b>	Chicken rice + Chinese wintergourd soup	
<b>11月28日</b> <b>星期五</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.2 份 豆魚蛋肉類： 3.2 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 757 kcal	<b>【早餐】</b>	<b>香蒜麵包+豆漿</b>	Garlic bread + Soybean milk
	(食材)	( 麵包 , 黃豆 )	
	<b>【午餐】</b>		
	<b>主食</b>	<b>有機飯</b>	Organic rice
	(食材)	( 有機米 )	
	<b>主菜</b>	<b>清燉肉</b>	Stewed pork
	(食材)	( 豬肉角 , 白蘿蔔 , 紅蘿蔔 )	
	<b>副菜</b>	<b>泰式鱸魚</b>	Thai-style sea bass fillet
	(食材)	( 鱸魚 , 洋蔥 )	
	<b>青菜</b>	<b>炒莪白菜</b>	Stir fried bok choy
(食材)	( 鵝白菜 , 薑 )		
<b>湯品</b>	<b>玉米排骨湯</b>	Pork rib and sweet corn soup	
(食材)	( 粗骨 , 玉米 )		
<b>水果</b>	<b>柳丁</b>	Orange	
<b>【安親班】</b>	<b>蟹黃燒賣+酸辣湯</b>	Shao-Mai + Sweet and sour soup	



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

