



薇閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
12月1日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 3.4 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 791 kcal	【早餐】	什錦蔬菜粥	Assorted vegetable rice
	(食材)	(豬絞肉, 紅蘿蔔, 木耳, 鮑魚菇, 雞蛋, 高麗菜)	
	【午餐】		
	主食	糙米飯	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	主菜	烤大里肌	Roasted tenderloin
	(食材)	(豬里肌, 洋蔥, 鮑魚菇)	
	副菜	肉絲炒豆干片	Stir-fried bean curd sheets with shredded pork
	(食材)	(豬肉絲, 豆干, 榨菜)	
	青菜	炒小白菜	Stir fried bok choy
12月2日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.2 份 豆魚蛋肉類： 2.3 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 715 kcal	(食材)	(小白菜, 薑)	
	湯品	白菜粉絲湯	Green bean noodle with Chinese cabbage soup
	(食材)	(豬肉片, 大白菜, 粉絲)	
	水果	香蕉	Banana
	【安親班】	比利時可麗餅+麥茶	Belgium crepe + Wheat tea
	【早餐】	黑糖饅頭+豆漿	Steamed brown sugar bun + Soybean milk
	(食材)	(饅頭, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	地瓜飯	Sweet potato rice
	(食材)	(白米, 地瓜)	
12月3日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.5 份 豆魚蛋肉類： 4.9 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 730 kcal	主菜	紅酒燴牛肉	Sauteed beef fillet with red wine sauce
	(食材)	(牛腩肉, 紅蘿蔔, 洋芋, 洋蔥)	
	副菜	日式蒸蛋	Steamed eggs and vegetable
	(食材)	(雞蛋, 三色豆, 鮮香菇, 鵪鶉蛋, 柴魚片)	
	青菜	炒油菜	Stir-fried vegetable
	(食材)	(油菜, 蒜)	
	湯品	蓮藕排骨湯	Pork rib and lotus root soup
	(食材)	(粗骨, 蓮藕)	
	水果	柳丁	Orange
	【安親班】	夏威夷炒飯+青菜湯	Fried rice + Vegetable soup
12月3日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.5 份 豆魚蛋肉類： 4.9 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 730 kcal	【早餐】	手卷+豆漿	Hand roll + Soybean milk
	(食材)	(手卷, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	紅燒豬腱麵	Braised pork noodles
	(食材)	(豬腱片, 紅蘿蔔, 白蘿蔔, 洋蔥, 雞蛋麵)	
	主菜	桂圓燉雞腿	Stewed chicken drumstick with longan
	(食材)	(雞腿, 桂圓肉, 紅棗, 枸杞)	
	副菜	滷嫩四方油豆腐	Stewed deep-fried bean curd in soy sauce
	(食材)	(油豆腐)	
	青菜	炒青花菜	Stir fried broccoli
(食材) 湯品 (食材) 水果	(食材)	(青花菜, 蒜)	
	(食材)		
	水果	蘋果	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
12月4日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.4 份 豆魚蛋肉類： 3.5 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 777 kcal	【早餐】	南瓜米粉湯	Rice vermicelli with pumpkin soup
	(食材)	(豬肉絲, 南瓜, 高麗菜, 紅蘿蔔, 芹菜, 米粉)	
	【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	蒸肉骨茶	Spare rib with chinese herb soup
	(食材)	(豬腩排, 高麗菜, 金針菇)	
	副菜	糖醋魚	Sweet and sour bream fillet
	(食材)	(魚米花, 洋蔥, 甜椒, 鳳梨罐)	
	青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage
12月5日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 2.2 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.2 份 熱量： 747 kcal	(食材)	(青江菜, 蒜)	
	湯品	蘿蔔排骨湯	Pork rib and radish soup
	(食材)	(粗骨, 白蘿蔔, 芹菜)	
	水果	香瓜	Cantaloupe
	【安親班】	紅豆紫米湯圓	Mixed sweet congee
	【早餐】	三明治+豆漿	Sandwich + Soybean milk
	(食材)	(三明治, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	有機飯	Organic rice
	(食材)	(有機米)	
	主菜	梅干菜燒蹄膀	Braised pork knuckle and preserve vegetable
	(食材)	(豬蹄膀, 梅干菜)	
	副菜	綜合烤海鮮	Roasted seafood and vegetables
	(食材)	(小卷圈, 腰子貝, 杏鮑菇, 小黃瓜, 牛番茄, 白花菜, 九層塔)	
	青菜	炒有機蔬菜	Stir fried organic vegetable
	(食材)	(有機菜, 蒜)	
	湯品	玉米排骨湯	Pork rib and sweet corn soup
	(食材)	(粗骨, 玉米)	
	水果	火龍果	Dragon Fruit
	【安親班】	珍珠丸+黃豆芽海帶湯	Chinese pearl meatballs + Kelp and soybean sprout soup



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

