




# 薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
<b>12月1日</b> <b>星期一</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.6 份 豆魚蛋肉類： 2.9 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 709 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	清燉小肉丁	Stewed diced pork, carrot and radish
	(食材)	(豬肉丁, 紅蘿蔔, 白蘿蔔)	
	副菜	客家小炒	Stir fried assorted food har gar style
	(食材)	(豬肉絲, 魷魚翅, 豆干, 紅蘿蔔, 木耳)	
	青菜	炒小白菜	Stir fried bok choy
<b>12月2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： 3.0 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 642 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)	
<b>12月3日</b> <b>星期三</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.0 份 豆魚蛋肉類： 5.2 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 646 kcal	主菜	三杯肉絲	Fried sliced meat with wine, sesame oil and soy sauce
	(食材)	(豬肉絲, 洋蔥, 九層塔)	
	副菜	豆酥鱸魚	Braised sea bass fillet with soybean crumb
	(食材)	(鱸魚, 豆酥)	
	青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage
	(食材)	(青江菜, 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
<b>12月3日</b> <b>星期三</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.0 份 豆魚蛋肉類： 5.2 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 646 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 prok noodles
	(食材)	(豬腱片, 紅蘿蔔, 白蘿蔔, 洋蔥, 雞蛋麵)	
	主菜	鹽酥雞	Deep fried chicken
	(食材)	(雞胸肉)	
	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)	(青花菜, 蒜)	
	湯品		
	(食材)		
	水果	蘋果	Apple

【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】





# 薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
<b>12月4日 星期四</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 2.6 份 蔬菜類： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 627 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	烤梅肉	Roasted pork collar-butt
	(食材)	(豬梅肉, 洋蔥)	
	副菜	青花菜炒雞絲	Stewed broccoli with shredded chicken in soy sauce
	(食材)	(雞胸絲, 青花菜, 甜椒, 香菇)	
	青菜	炒高麗菜	Stir fried cabbage
<b>12月5日 星期五</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 2.5 份 蔬菜類： 0.9 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 681 kcal	(食材)	(高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)	
	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	味噌肉片	Stewed sliced meat with miso
	(食材)	(豬肉片, 洋蔥, 味噌)	
	副菜	紅蘿蔔炒蛋	Scrambled eggs with carrot
	(食材)	(雞蛋, 紅蘿蔔)	
	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】

