



薇閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
12月8日 星期一 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： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.1 份 熱量： 795 kcal	【早餐】 (食材)	瘦肉粥	Cantonese congee
	【午餐】		
	主食 (食材)	糙米飯	Germinated rice
	主菜 (食材)	蔥燒軟排	Stewed pork spareribs in green onion sauce
	副菜 (食材)	鮭魚拌玉米	Grilled salmon with sweet corn
	青菜 (食材)	炒高麗菜	Stir fried cabbage
	湯品 (食材)	紫菜蛋花湯	Eggdrop and seaweed soup
	水果	香蕉	Banana
12月9日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 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： 723 kcal	【早餐】 (食材)	貝果+豆漿	Bagel + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	地瓜飯	Sweet potato rice
	主菜 (食材)	蒜香骰子豬	Roasted pork and garlic
	副菜 (食材)	紅蘿蔔炒蛋	Scrambled eggs with carrot
	青菜 (食材)	炒茼蒿菜	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	大頭菜湯	Kohlrabi sliced soup
	水果	橘子	Mandarin orange
12月10日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.5 份 蔬菜類： 1.6 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.9 份 熱量： 921 kcal	【早餐】 (食材)	蘿蔔糕+豆漿	Fried radish patties + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	滑蛋豬肉燴飯	Mixed meat with sauce over rice
	主菜 (食材)	德國豬腳	Deep fried pork knuckle with sauerkraut
	副菜 (食材)	滷黑豆干	Marinated dried bean curd sliced
	青菜 (食材)	炒油菜	Stir-fried vegetable
	湯品 (食材)	蘿蔔湯	Radish soup
	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11日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 6.7 份 豆魚蛋肉類： 3.0 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 795 kcal	【早餐】	雞絲麵線湯	Thin noodles chicken soup
	(食材)	(雞胸絲, 雞蛋, 鮑魚菇, 白麵線, 柴魚片)	
	【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	咖哩雞丁	Stewed diced chicken in curry sauce
	(食材)	(雞腿肉, 洋芋, 洋蔥, 紅蘿蔔)	
	副菜	蒸海鮮河粉	Seafood Pho
	(食材)	(海鮮河粉)	
12月12日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 3.6 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 730 kcal	青菜	炒小白菜	Stir fried bok choy
	(食材)	(小白菜, 薑)	
	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	香瓜	Cantaloupe
	【安親班】	馬拉糕+綠豆湯	Cantonese sponge cake + Green beans soup
	【早餐】	胚芽葡萄餐包+豆漿	Soft Bread with germ and raisin + Soybean milk
	(食材)	(麵包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	有機飯	Organic rice
	(食材)	(有機米)	
	主菜	烤梅肉	Roasted pork collar-butt
	(食材)	(豬梅肉, 洋蔥)	
	副菜	羅勒海鮮	Seafood with basil sauce
	(食材)	(鯛魚, 小卷圈, 腰子貝, 洋蔥, 洋芹, 牛番茄, 九層塔)	
	青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage
	(食材)	(青江菜, 蒜)	
	湯品	玉米蛋花湯	Eggdrop and sweet corn soup
	(食材)	(粗骨, 玉米粒, 雞蛋)	
	水果	柳丁	Orange
	【安親班】	豬肉餡餅+小米粥	Pork pie + Millet porridge

【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

