

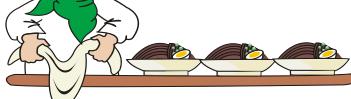


# 璇閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
12月8日 星期一	【早餐】 (食材)	瘦肉粥 (豬絞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 雞蛋 )	Cantonese congee
	【午餐】		
	主食 (食材)	糙米飯 (白米, 糙米)	Germinated rice
	主菜 (食材)	蔥燒軟排 (豬軟排, 蔥)	Stewed pork spareribs in green onion sauce
	副菜 (食材)	鮭魚拌玉米 (鮭魚, 玉米粒, 洋蔥, 白芝麻)	Grilled salmon with sweet corn
	青菜 (食材)	炒高麗菜 (高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)	Stir fried cabbage
	湯品 (食材)	紫菜蛋花湯 (粗骨, 紫菜, 雞蛋)	Eggdrop and seaweed soup
	水果	香蕉	Banana
	【安親班】	什錦烏龍麵	Udon noodles with meat and vegetable
12月9日 星期二	【早餐】 (食材)	貝果+豆漿 (貝果, 黃豆)	Bagel + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	地瓜飯 (白米, 地瓜)	Sweet potato rice
	主菜 (食材)	蒜香骰子豬 (豬肉角, 洋蔥)	Roasted pork and garlic
	副菜 (食材)	紅蘿蔔炒蛋 (雞蛋, 紅蘿蔔)	Scrambled eggs with carrot
	青菜 (食材)	炒芥白菜 (鵝白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	大頭菜湯 (粗骨, 大頭菜)	Kohlrabi sliced soup
	水果	橘子	Mandarin orange
	【安親班】	滷肉飯	Braised pork rice
12月10日 星期三	【早餐】 (食材)	蘿蔔糕+豆漿 (蘿蔔糕, 黃豆)	Fried radish patties + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	滑蛋豬肉燴飯 (豬肉片, 雞蛋, 鮑魚菇, 洋蔥, 紅蘿蔔, 木耳, 高麗菜)	Mixed meat with sauce over rice
	主菜 (食材)	德國豬腳 (豬蹄膀)	Deep fried pork knuckle with sauerkraut
	副菜 (食材)	滷黑豆干 (黑豆干)	Marinated dried bean curd sliced
	青菜 (食材)	炒油菜 (油菜, 蒜)	Stir-fried vegetable
	湯品 (食材)	蘿蔔湯 (粗骨, 白蘿蔔)	Radish soup
	水果	蘋果	Apple

【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】





# 璇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	【早餐】 (食材)	雞絲麵線湯 (雞胸絲, 雞蛋, 鮑魚菇, 白麵線, 柴魚片)	Thin noodles chicken soup
	【午餐】		
	主食 (食材)	雜糧飯 (白米, 紫米, 燕麥, 薏麥, 小薏仁)	Steamed whole wheat rice
	主菜 (食材)	咖哩雞丁 (雞腿肉, 洋芋, 洋蔥, 紅蘿蔔)	Stewed diced chicken in curry sauce
	副菜 (食材)	蒸海鮮河粉 (海鮮河粉)	Seafood Pho
	青菜 (食材)	炒小白菜 (小白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	什錦菇湯 (豬肉絲, 牛蒡, 金針菇, 鮑魚菇, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 大白菜)	Black mushroom and edible seaweed soup
	水果	香瓜	Cantaloupe
	【安親班】	馬拉糕+綠豆湯	Cantonese sponge cake + Green beans soup
12月12日 星期五	【早餐】 (食材)	胚芽葡萄餐包+豆漿 (麵包, 黃豆)	Soft Bread with germ and raisin + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	有機飯 (有機米)	Organic rice
	主菜 (食材)	烤梅肉 (豬梅肉, 洋蔥)	Roasted pork collar-butt
	副菜 (食材)	羅勒海鮮 (鯛魚, 小卷圈, 腰子貝, 洋蔥, 洋芹, 牛番茄, 九層塔)	Seafood with basil sauce
	青菜 (食材)	炒青江菜 (青江菜, 蒜)	Stir fried spoon cabbage
	湯品 (食材)	玉米蛋花湯 (粗骨, 玉米粒, 雞蛋)	Eggdrop and sweet corn soup
	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】

