



# 薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
<b>12月8日 星期一</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 2.0 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 644 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)	肉絲炒三絲	Stewed pork shreds with vegetable
	副菜 (食材)	紹子豆腐	Braised bean curd with sweet noodle sauce
	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
<b>12月9日 星期二</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： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 683 kcal	【安親班】	什錦烏龍麵	Udon noodles with meat and vegetable
	【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)	豆豉肉丁	Stewed diced pork in preserved bean sauce
	副菜 (食材)	綜合烤海鮮	Roasted seafood and vegetables
	青菜 (食材)	炒小白菜	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	大頭菜湯	Kohlrabi sliced soup
<b>12月10日 星期三</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 2.9 份 蔬菜類： 1.6 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 686 kcal	水果	橘子	Mandarin orange
	【安親班】	滷肉飯	Braised pork rice
	【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)	滷翅小腿	Braised chicken wing calf in soy sauce
	副菜 (食材)	滷黑豆干	Marinated dried bean curd sliced
	青菜 (食材)	炒莪白菜	Stir fried bok choy
	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】





# 薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
<b>12月11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： 2.6 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 664 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	照燒肉片	Stir fried sliced meat with Japanese barbecue sauce
	(食材)	(豬肉片, 洋蔥, 白芝麻)	
	副菜	三色炒蛋	Scrambled eggs with mixed vegetable
	(食材)	(雞蛋, 三色豆)	
<b>12月12日</b> <b>星期五</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.1 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： 683 kcal	青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage
	(食材)	(青江菜, 蒜)	
	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	蔥燒雞丁	Fried diced chicken with green onion
	(食材)	(雞腿肉, 蔥)	
	副菜	茄汁鯛魚	Braised bream fillet with tomato sauce
	(食材)	(鯛魚, 洋蔥, 牛番茄, 番茄醬)	
	青菜	炒青花菜	Stir fried broccoli
	(食材)	(青花菜, 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】

