

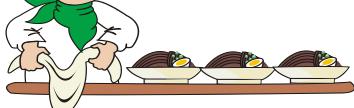


薇閣小學一、二年級營養食譜



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)	肉絲炒三絲 (豬肉絲, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮筍)	Stewed pork shreds with vegetable
	副菜 (食材)	紹子豆腐 (豬絞肉, 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳, 青豆仁, 甜麵醬)	Braised bean curd with sweet noodle sauce
	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 (食材)	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)	豆豉肉丁 (豬肉丁, 豆干, 豆豉)	Stewed diced pork in preserved bean sauce
	副菜 (食材)	綜合烤海鮮 (小管切, 蛤蠣肉, 腰子貝, 杏鮑菇, 牛番茄, 白花菜, 九層塔)	Roasted seafood and vegetables
	青菜 (食材)	炒小白菜 (小白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	大頭菜湯 (粗骨, 大頭菜)	Kohlrabi sliced soup
	水果 (食材)	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)	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)	炒芥白菜 (芥白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	蘿蔔湯 (粗骨, 白蘿蔔)	Radish soup
	水果 (食材)	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
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，蕎麥，小薏仁)	Steamed whole wheat rice
	主菜 (食材)	照燒肉片 (豬肉片，洋蔥，白芝麻)	Stir fried sliced meat with Japanese barbecue sauce
	副菜 (食材)	三色炒蛋 (雞蛋，三色豆)	Scrambled eggs with mixed vegetable
	青菜 (食材)	炒青江菜 (青江菜，蒜)	Stir fried spoon cabbage
	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
	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		
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)	蔥燒雞丁 (雞腿肉，蔥)	Fried diced chicken with green onion
	副菜 (食材)	茄汁鯛魚 (鯛魚，洋蔥，牛番茄，番茄醬)	Braised bream fillet with tomato sauce
	青菜 (食材)	炒青花菜 (青花菜，蒜)	Stir fried broccoli
	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
	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		



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

