



# 薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
<b>12月15日</b> <b>星期一</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 2.4 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 653 kcal	【早餐】 (食材)	玉米粥 (豬絞肉, 玉米粒, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 雞蛋, 高麗菜)	Sweet corn congee
	【午餐】		
	主食 (食材)	糙米飯 (白米, 糙米)	Germinated rice
	主菜 (食材)	糖醋肉片 (豬肉片, 洋蔥, 甜椒, 鳳梨罐)	Sweet and sour sliced meat
	副菜 (食材)	海鮮豆腐煲 (小珠貝, 蛤蜊肉, 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳)	Braised baby scallop, clam and bean curd in soy sauce
	青菜 (食材)	炒小白菜 (小白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	玉米筍排骨湯 (粗骨, 玉米筍, 紅蘿蔔, 白蘿蔔, 大白菜)	Pork rib and corn shoots soup
	水果	香蕉	Banana
<b>12月16日</b> <b>星期二</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 3.0 份 蔬菜類： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 637 kcal	【早餐】 (食材)	御飯糰+豆漿 (御飯糰, 黃豆)	Rice ball + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	地瓜飯 (白米, 地瓜)	Sweet potato rice
	主菜 (食材)	親子丼 (雞腿肉, 洋蔥, 雞蛋)	Japanese chicken and egg rice bowl
	副菜 (食材)	咖哩魚片 (鯛魚, 洋蔥, 紅蘿蔔, 洋芋, 咖哩粉)	Braised fillet with curry sauce
	青菜 (食材)	炒高麗菜 (高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)	Stir fried cabbage
	湯品 (食材)	冬瓜湯 (粗骨, 冬瓜)	Chinese wintergourd soup
	水果	蘋果	Apple
<b>12月17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： 3.1 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 603 kcal	【早餐】 (食材)	水煮蛋+小餐包+豆漿 (水煮蛋, 小餐包, 黃豆)	Boiled egg + Bun + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	什錦炒烏龍麵 (豬肉絲, 高麗菜, 洋蔥, 紅蘿蔔, 鮮香菇, 烏龍麵, 柴魚片)	Fried udon noodles with meat and vegetable
	主菜 (食材)	烤鴨胸 (鴨胸)	Roasted duck breast
	副菜 (食材)	蒸蝦餃 (蝦餃)	Steamed shrimp dumpling
	青菜 (食材)	炒青花菜 (青花菜, 蒜)	Stir fried broccoli
	湯品 (食材)	味噌湯 (豆腐, 柴魚片, 海帶芽, 蔥, 味噌)	Bean curd and miso soup
	水果	柳丁	Orange

【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18日</b> <b>星期四</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 6.1 份 豆魚蛋肉類： 0.5 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 586 kcal  <b>【蔬食日】</b>	<b>【早餐】</b>	<b>什錦蔬菜冬粉</b>	Green bean noodles with vegetable soup
	(食材)	(豬絞肉, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 木耳, 高麗菜, 冬粉)	
	<b>【午餐】</b>		
	<b>主食</b>	<b>雜糧飯</b>	Steamed whole wheat rice
	(食材)	(白米, 紫米, 燕麥, 蕎麥, 小薏仁)	
	<b>主菜</b>	<b>通心麵沙拉</b>	Cold macaroni and boiled egg with mayonnaise
	(食材)	(通心麵, 水煮蛋, 紅蘿蔔, 玉米粒, 美乃滋)	
	<b>副菜</b>	<b>起司烤南瓜地瓜</b>	Roasted pumpkin and sweet potato with cheese
	(食材)	(南瓜, 地瓜, 洋蔥, 甜椒, 起司絲)	
<b>12月19日</b> <b>星期五</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.5 份 豆魚蛋肉類： 2.5 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 714 kcal	<b>青菜</b>	<b>有機蔬菜</b>	Stir fried organic vegetable
	(食材)	(有機菜, 蒜)	
	<b>湯品</b>	<b>義式蔬菜湯</b>	Minestrone
	(食材)	(洋蔥, 紅蘿蔔, 高麗菜, 鮑魚菇)	
	<b>水果</b>	<b>香瓜</b>	Cantaloupe
	<b>【安親班】</b>	<b>肉絲炒飯+蘿蔔湯</b>	Fried pork rice + Radish soup
	<b>【早餐】</b>	<b>叉燒包+豆漿</b>	Steamed barbecued pork buns + Soybean milk
	(食材)	(叉燒包, 黃豆)	
	<b>【午餐】</b>		
	<b>主食</b>	<b>有機飯</b>	Organic rice
	(食材)	(有機米)	
	<b>主菜</b>	<b>洋芋燒豬肉丁</b>	Braised diced pork and potato
	(食材)	(豬肉丁, 洋芋, 紅蘿蔔)	
	<b>副菜</b>	<b>玉米炒蛋</b>	Scrambled eggs with sweet corn
	(食材)	(雞蛋, 玉米粒)	
	<b>青菜</b>	<b>炒青江菜</b>	Stir fried spoon cabbage
	(食材)	(青江菜, 蒜)	
	<b>湯品</b>	<b>鹹湯圓</b>	Stuffed pork dumpling and vegetable soup
	(食材)	(豬肉絲, 湯圓, 小白菜)	
	<b>水果</b>	<b>橘子</b>	Mandarin orange
	<b>【安親班】</b>	<b>什錦火鍋</b>	Hot pot



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

