



# 薇閣小學三~六年級營養食譜



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： 2.7 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 795 kcal	【早餐】	玉米粥	Sweet corn congee
	(食材)	(豬絞肉, 玉米粒, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 雞蛋, 高麗菜)	
	【午餐】		
	主食	糙米飯	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	主菜	炸卜肉	Deep fried pork
	(食材)	(豬里肌)	
	副菜	蒲燒鯰魚	Baked fish fillet with soy sauce
<b>12月16日</b> <b>星期二</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.4 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 748 kcal	(食材)	(蒲燒鯰魚)	
	青菜	炒莪白菜	Stir fried bok choy
	(食材)	(鵝白菜, 薑)	
	湯品	玉米筍排骨湯	Pork rib and corn shoots soup
	(食材)	(粗骨, 玉米筍, 紅蘿蔔, 白蘿蔔, 大白菜)	
	水果	香蕉	Banana
	【安親班】	奶皇包+紅豆湯	Sweet steamed bun + Red beans sweet soup
	(食材)		
<b>12月17日</b> <b>星期三</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.4 份 豆魚蛋肉類： 3.9 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 714 kcal	【早餐】	御飯糰+豆漿	Rice ball + Soybean milk
	(食材)	(御飯糰, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	地瓜飯	Sweet potato rice
	(食材)	(白米, 地瓜)	
	主菜	滷豬棒腿	Stewed pork
	(食材)	(豬棒腿)	
	副菜	三色炒蛋	Scrambled eggs with mixed vegetable
<b>12月17日</b> <b>星期三</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.4 份 豆魚蛋肉類： 3.9 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 714 kcal	(食材)	(雞蛋, 三色豆)	
	青菜	鮮菇炒青江菜	Stir fried black mushroom with bok choy
	(食材)	(青江菜, 鮑魚菇)	
	湯品	冬瓜湯	Chinese wintergourd soup
	(食材)	(粗骨, 冬瓜)	
	水果	蘋果	Apple
	【安親班】	肉燥餛飩湯麵	Wonton noodles with minced pork sauce
	(食材)		
<b>12月17日</b> <b>星期三</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.4 份 豆魚蛋肉類： 3.9 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 714 kcal	【早餐】	水煮蛋+小餐包+豆漿	Boiled egg + Bun + Soybean milk
	(食材)	(水煮蛋, 小餐包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	什錦炒烏龍麵	Fried udon noodles with meat and vegetable
	(食材)	(豬肉絲, 高麗菜, 洋蔥, 紅蘿蔔, 鮮香菇, 烏龍麵, 柴魚片)	
	主菜	照燒雞腿排	Stewed chicken steak with Japanese barbecue sauce
	(食材)	(雞腿排)	
	副菜	蒸蝦餃	Steamed shrimp dumpling
<b>12月17日</b> <b>星期三</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.4 份 豆魚蛋肉類： 3.9 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 714 kcal	(食材)	(蝦餃)	
	青菜	炒青花菜	Stir fried broccoli
	(食材)	(青花菜, 蒜)	
	湯品	味噌湯	Bean curd and miso soup
	(食材)	(豆腐, 柴魚片, 海帶芽, 蔥, 味噌)	
	水果	柳丁	Orange

【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
<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： 582 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： 5.6 份 豆魚蛋肉類： 3.6 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.1 份 熱量： 746 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>橙汁排骨</b>	Pork ribs with orange sauce
	(食材)	(豬軟排, 白芝麻)	
	<b>副菜</b>	<b>咖哩干貝</b>	Curry scallops
	(食材)	(腰子貝, 小卷圈, 洋蔥, 紅蘿蔔, 洋芋)	
	<b>青菜</b>	<b>炒油菜</b>	Stir-fried vegetable
	(食材)	(油菜, 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】

