

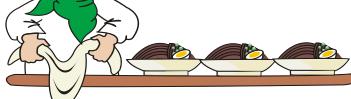


# 藏閣小學二~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
12月15日 星期一	【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)	炸卜肉 (豬里肌)	Deep fried pork
	副菜 (食材)	蒲燒鯇魚 (蒲燒鯇魚)	Baked fish fillet with soy sauce
	青菜 (食材)	炒蕩白菜 (鵝白菜,蕩)	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
	【安親班】	奶皇包+紅豆湯	Sweet steamed bun + Red beans sweet soup
12月16日 星期二	【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)	滷豬棒腿 (豬棒腿)	Stewed pork
	副菜 (食材)	三色炒蛋 (雞蛋,三色豆)	Scrambled eggs with mixed vegetable
	青菜 (食材)	鮮菇炒青江菜 (青江菜,鮑魚菇)	Stir fried black mushroom with bok choy
	湯品 (食材)	冬瓜湯 (粗骨,冬瓜)	Chinese wintergourd soup
	水果	蘋果	Apple
	【安親班】	肉燥餛飩湯麵	Wonton noodles with minced pork sauce
12月17日 星期三	【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)	照燒雞腿排 (雞腿排)	Stewed chicken steak with Japanese barbecue sauce
	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】





# 璇閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
12月18日 星期四	【早餐】 (食材)	什錦蔬菜冬粉 (豬絞肉, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 木耳, 高麗菜, 冬粉 )	Green bean noodles with vegetable 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)	通心麵沙拉 (通心麵, 水煮蛋, 紅蘿蔔, 玉米粒, 美乃滋)	Cold macaroni and boiled egg with mayonnaise
	副菜 (食材)	起司烤南瓜地瓜 (南瓜, 地瓜, 洋蔥, 甜椒, 起司絲)	Roasted pumpkin and sweet potato with cheese
	青菜 (食材)	有機蔬菜 (有機菜, 蒜)	Stir fried organic vegetable
	湯品 (食材)	義式蔬菜湯 (洋蔥, 紅蘿蔔, 高麗菜, 鮑魚菇)	Minestrone
	水果	香瓜	Cantaloupe
	【安親班】	肉絲炒飯+蘿蔔湯	Fried pork rice + Radish soup
12月19日 星期五	【早餐】 (食材)	叉燒包+豆漿 (叉燒包, 黃豆)	Steamed barbecued pork buns + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	有機飯 (有機米)	Organic rice
	主菜 (食材)	橙汁排骨 (豬軟排, 白芝麻)	Pork ribs with orange sauce
	副菜 (食材)	咖哩干貝 (腰子貝, 小卷圈, 洋蔥, 紅蘿蔔, 洋芋)	Curry scallops
	青菜 (食材)	炒油菜 (油菜, 蒜)	Stir-fried vegetable
	湯品 (食材)	鹹湯圓 (豬肉絲, 湯圓, 小白菜)	Stuffed pork dumpling and vegetable soup
	水果	橘子	Mandarin orange
	【安親班】	什錦火鍋	Hot pot



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

