

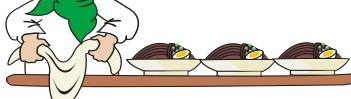


璇閣小學二~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
12月22日 星期一	【早餐】 (食材)	什錦鹹稀飯 (豬絞肉, 鹹蛋, 鮑魚菇, 紅蘿蔔, 高麗菜)	Assorted congee
	【午餐】		
	主食 (食材)	糙米飯 (白米, 糙米)	Germinated rice
	主菜 (食材)	匈牙利紅酒燴豬腱 (豬腱角, 紅蘿蔔, 洋蔥, 洋芋, 牛番茄)	Cooked Hungarian pork shank with red wine sauce
	副菜 (食材)	砂鍋魚 (土魠魚湯, 豆腐, 大白菜, 金針菇, 沙茶醬)	Fish in sartay sauce soup
	青菜 (食材)	炒青江菜 (青江菜, 蒜)	Stir fried spoon cabbage
	湯品 (食材)	蘿蔔排骨湯 (粗骨, 白蘿蔔)	Pork rib and radish soup
	水果	香蕉	Banana
	【安親班】	蘋果派+麥茶	Apple pie + Wheat tea
12月23日 星期二	【早餐】 (食材)	芝麻包+豆漿 (芝麻包, 黃豆)	Sesame bun + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	地瓜飯 (白米, 地瓜)	Sweet potato rice
	主菜 (食材)	佛跳牆 (豬軟排, 鵝鴨蛋, 芋頭, 脆筍, 鮮香菇)	Stewed assorted meat incasseroe
	副菜 (食材)	菇菇炒蛋 (雞蛋, 鮑魚菇, 鴻喜菇)	Scrambled eggs with black mushroom
	青菜 (食材)	炒小白菜 (小白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	蓮藕排骨湯 (粗骨, 蓮藕)	Pork rib and lotus root soup
	水果	水梨	Pear
	【安親班】	夏威夷拌飯+青菜湯	Fried rice + Vegetable soup
12月24日 星期三	【早餐】 (食材)	五穀雜糧軟法+豆漿 (麵包, 黃豆)	Multigrain Soft roll + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	義大利肉醬麵 (豬絞肉, 豬絞肉, 番茄罐, 鮑魚菇, 紅蘿蔔, 洋蔥, 義大利麵)	Spaghetti bolognese
	主菜 (食材)	烤火雞 (火雞)	Roasted turkey
	副菜 (食材)	炸薯條 (薯條)	Frech fried
	青菜 (食材)	炒青花菜 (青花菜, 蒜)	Stir fried broccoli
	湯品 (食材)	玉米濃湯 (玉米粒, 玉米醬)	Creamy sweet corn soup
	水果	聖誕藍莓塔	Blueberry tart

【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25日 星期四	【早餐】 (食材)		
	【午餐】		
	主食 (食材)		
	主菜 (食材)		
	副菜 (食材)		
	青菜 (食材)		
	油脂類 份		
	熱量 : kcal		
	湯品 (食材)		
	水果		
【安親班】			
12月26日 星期五	【早餐】 (食材)	什錦湯麵 (豬肉絲, 鮑魚菇, 豆芽菜, 紅蘿蔔, 小白菜, 熟白麵)	Assorted noodles soup
	【午餐】		
	主食 (食材)	有機飯 (有機米)	Organic rice
	主菜 (食材)	鹹豬肉 (豬五花, 洋蔥)	Roasted pork with salt
	副菜 (食材)	蔥燒雞丁 (雞腿肉, 蔥)	Fried diced chicken with green onion
	青菜 (食材)	炒芥蘭 (鵝白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	油脂類 份		
	熱量 : kcal		
	湯品 (食材)	黃豆芽海帶湯 (粗骨, 黃豆芽, 海帶芽)	Kelp and soybean sprout soup
	水果	柳丁	Orange
【安親班】		花枝羹米粉湯	Rice vermicelli with squid in thick soup



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

