



薇閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
12月22日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.6 份 豆魚蛋肉類： 2.9 份 蔬菜類： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 739 kcal	【早餐】	什錦鹹稀飯	Assorted congee
	(食材)	(豬絞肉, 鹹蛋, 鮑魚菇, 紅蘿蔔, 高麗菜)	
	【午餐】		
	主食	糙米飯	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	主菜	匈牙利紅酒燴豬腱	Cooked Hungarian pork shank with red wine sauce
	(食材)	(豬腱角, 紅蘿蔔, 洋蔥, 洋芋, 牛番茄)	
	副菜	砂鍋魚	Fish in sartay sauce soup
12月23日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.2 份 豆魚蛋肉類： 2.8 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 715 kcal	(食材)	(土魷魚, 豆腐, 大白菜, 金針菇, 沙茶醬)	
	青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage
	(食材)	(青江菜, 蒜)	
	湯品	蘿蔔排骨湯	Pork rib and radish soup
	(食材)	(粗骨, 白蘿蔔)	
	水果	香蕉	Banana
	【安親班】	蘋果派+麥茶	Apple pie + Wheat tea
	(食材)		
12月24日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 2.6 份 豆魚蛋肉類： 2.8 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 735 kcal	【早餐】	芝麻包+豆漿	Sesame bun + Soybean milk
	(食材)	(芝麻包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	地瓜飯	Sweet potato rice
	(食材)	(白米, 地瓜)	
	主菜	佛跳牆	Stewed assorted meat incasserole
	(食材)	(豬軟排, 鵪鶉蛋, 芋頭, 脆筍, 鮮香菇)	
	副菜	菇菇炒蛋	Scrambled eggs with black mushroom
12月24日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 2.6 份 豆魚蛋肉類： 2.8 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 735 kcal	(食材)	(雞蛋, 鮑魚菇, 鴻喜菇)	
	青菜	炒小白菜	Stir fried bok choy
	(食材)	(小白菜, 薑)	
	湯品	蓮藕排骨湯	Pork rib and lotus root soup
	(食材)	(粗骨, 蓮藕)	
	水果	水梨	Pear
	【安親班】	夏威夷拌飯+青菜湯	Fried rice + Vegetable soup
	(食材)		
12月24日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 2.6 份 豆魚蛋肉類： 2.8 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 735 kcal	【早餐】	五穀雜糧軟法+豆漿	Multigrain Soft roll + Soybean milk
	(食材)	(麵包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	義大利肉醬麵	Spaghetti bolognese
	(食材)	(豬絞肉, 豬絞肉, 番茄罐, 鮑魚菇, 紅蘿蔔, 洋蔥, 義大利麵)	
	主菜	烤火雞	Roasted turkey
	(食材)	(火雞)	
	副菜	炸薯條	Frech fried
12月24日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 2.6 份 豆魚蛋肉類： 2.8 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 735 kcal	(食材)	(薯條)	
	青菜	炒青花菜	Stir fried broccoli
	(食材)	(青花菜, 蒜)	
	湯品	玉米濃湯	Creamy sweet corn soup
	(食材)	(玉米粒, 玉米醬)	
	水果	聖誕藍莓塔	Blueberry tart

【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
12月25日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 份 豆魚蛋肉類： 份 蔬菜類： 份 水果類： 份 油脂類： 份 熱量： kcal	【早餐】 (食材)		
	【午餐】		
	主食 (食材)		
	主菜 (食材)		
	副菜 (食材)		
	青菜 (食材)		
	湯品 (食材)		
	水果		
	【安親班】		
12月26日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.8 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 788 kcal	【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)	炒莪白菜 (鵝白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	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】

