



薇閣小學一、二年級營養食譜



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： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 2.5 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 671 kcal	【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)	烤鴨胸 (鴨胸)	Roasted duck breast
	副菜 (食材)	肉末豆腐 (豬絞肉, 豆腐, 三色豆)	Braised bean curd with mince pork in soy sauce
	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, 芹菜)	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 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.2 份 豆魚蛋肉類： 2.9 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 627 kcal	【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)	地瓜飯 (白米, 地瓜)	Sweet potato rice
	主菜 (食材)	紅燒肉丁 (豬肉丁, 紅蘿蔔, 白蘿蔔)	Braised diced pork in soy sauce
	副菜 (食材)	蔥油鯛魚 (鯛魚, 蔥, 薑)	Braised bream fillet in green onion flavored oil sauce
	青菜 (食材)	炒莪白菜 (鵝白菜, 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 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 2.8 份 豆魚蛋肉類： 2.2 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 710 kcal	【早餐】 (食材)	芝麻包+豆漿 (芝麻包, 黃豆)	Sesame bun + 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)	French 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】





薇閣小學一、二年級營養食譜



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： 2.5 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 664 kcal	【早餐】 (食材)	什錦湯麵 (豬肉絲, 鮑魚菇)	Assorted noodles soup
	【午餐】		
	主食 (食材)	有機飯 (有機米)	Organic rice
	主菜 (食材)	蒜泥白肉 (豬肉片, 蒜)	Boiled shredded pork with garlic and soy sauce
	副菜 (食材)	鮪魚炒蛋 (雞蛋, 洋蔥, 鮪魚罐)	Scrambled eggs with tuna
	青菜 (食材)	炒小白菜 (小白菜, 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】

