



# 薇閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
<b>12月29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： 4.1 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 776 kcal	【早餐】	叻仔魚粥	Tiny fish congee
	(食材)	(叻仔魚, 雞蛋, 高麗菜, 玉米粒, 鮑魚菇, 紅蘿蔔)	
	【午餐】		
	主食	糙米飯	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	主菜	親子丼	Japanese chicken and egg rice bowl
	(食材)	(雞腿肉, 洋蔥, 雞蛋)	
	副菜	三杯肉絲	Fried sliced meat with wine, sesame oil and soy sauce
	(食材)	(豬肉絲, 洋蔥, 九層塔, 蒜, 薑)	
<b>12月30日</b> <b>星期二</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 3.6 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 742 kcal	【午餐】	炒莪白菜	Stir fried bok choy
	(食材)	(鵝白菜, 薑)	
	湯品	紫菜蛋花湯	Eggdrop and seaweed soup
	(食材)	(粗骨, 紫菜, 雞蛋)	
	水果	香蕉	Banana
	【安親班】	洋蔥圈,薯丸+羅宋湯	Deep fried onion and sweet potato + Russian borsch
	【早餐】	肉包+豆漿	Pork bun + Soybean milk
	(食材)	(肉包, 黃豆)	
	【午餐】		
<b>12月31日</b> <b>星期三</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 2.8 份 豆魚蛋肉類： 5.1 份 蔬菜類： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.1 份 熱量： 777 kcal	【午餐】	地瓜果飯	Sweet potato rice
	(食材)	(白米, 地瓜)	
	主菜	美式烤里肌	Stewed tenderloin with BBQ sauce
	(食材)	(豬里肌, 洋蔥, 鮑魚菇)	
	副菜	咖哩魚片	Braised fillet with curry sauce
	(食材)	(鯛魚, 洋蔥, 紅蘿蔔, 洋芋, 咖哩粉)	
	青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage
	(食材)	(青江菜, 蒜)	
	湯品	味噌湯	Bean curd and miso soup
<b>12月31日</b> <b>星期三</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 2.8 份 豆魚蛋肉類： 5.1 份 蔬菜類： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.1 份 熱量： 777 kcal	(食材)	(豆腐, 柴魚片, 海帶芽, 蔥, 味噌)	
	水果	水梨	Pear
	【安親班】	什錦燴飯	Mixed meat with sauce over rice
	【早餐】	乳酪金磚麵包+豆漿	Cheese bread + Soybean milk
	(食材)	(麵包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	水餃	Dumpling
	(食材)	(水餃)	
	主菜	清燉腩排	Stewed pork back ribs with soy bean sauce
<b>12月31日</b> <b>星期三</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 2.8 份 豆魚蛋肉類： 5.1 份 蔬菜類： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.1 份 熱量： 777 kcal	(食材)	(豬腩排)	
	副菜	炸福袋蝦【一人一個】	Deep fried shrimp
	(食材)	(福袋蝦)	
	青菜	炒青花菜	Stir fried broccoli
	(食材)	(青花菜, 蒜)	
	湯品	酸辣湯	Sweet and sour soup
	(食材)	(豬肉絲, 豆腐, 豬血, 雞蛋, 紅蘿蔔, 脆筍, 木耳)	
	水果	橘子	Mandarin 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>1月1日 星期四</b>  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】		
<b>1月2日 星期五</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 3.1 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.8 份 熱量： 739 kcal	【早餐】 (食材)	玉米片+小餐包+牛奶 (玉米脆片, 小餐包, 牛奶)	Corn chips + bun + Hot milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	有機飯 (有機米)	Organic rice
	主菜 (食材)	豬大排 (豬排)	Stewed pork chops in soy bean sauce
	副菜 (食材)	日式蒸蛋 (雞蛋, 三色豆, 鮮香菇, 鵪鶉蛋, 柴魚片)	Steamed eggs and vegetable
	青菜 (食材)	炒小白菜 (小白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	肉骨茶湯 (粗骨, 大白菜, 當歸, 帶皮蒜, 枸杞, 油條)	Spare rib with chinese herb soup
	水果	柳丁	Orange
	【安親班】	肉羹湯麵	Noodles with pork in thick soup



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

