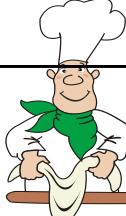




# 璇閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
12月29日 星期一	【早餐】 (食材)	吻仔魚粥 (吻仔魚, 雞蛋, 高麗菜, 玉米粒, 鮑魚菇, 紅蘿蔔)	Tiny fish congee
	【午餐】		
	主食 (食材)	糙米飯 (白米, 糙米)	Germinated rice
	主菜 (食材)	親子丼 (雞腿肉, 洋蔥, 雞蛋)	Japanese chicken and egg rice bowl
	副菜 (食材)	三杯肉絲 (豬肉絲, 洋蔥, 九層塔, 蒜, 薑)	Fried sliced meat with wine, sesame oil and soy sauce
	青菜 (食材)	炒芥白菜 (鵝白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	紫菜蛋花湯 (粗骨, 紫菜, 雞蛋)	Eggdrop and seaweed soup
	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】 (食材)	肉包+豆漿 (肉包, 黃豆)	Pork bun + Soybean milk
12月30日 星期二	【午餐】		
	主食 (食材)	地瓜飯 (白米, 地瓜)	Sweet potato rice
	主菜 (食材)	美式烤里肌 (豬里肌, 洋蔥, 鮑魚菇)	Stewed tenderloin with BBQ sauce
	副菜 (食材)	咖哩魚片 (鯛魚, 洋蔥, 紅蘿蔔, 洋芋, 咖哩粉)	Braised fillet with curry sauce
	青菜 (食材)	炒青江菜 (青江菜, 蒜)	Stir fried spoon cabbage
	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	水梨	Pear
	【安親班】	什錦燴飯	Mixed meat with sauce over rice
	【早餐】 (食材)	乳酪金磚麵包+豆漿 (麵包, 黃豆)	Cheese bread + Soybean milk
	【午餐】		
12月31日 星期三	主食 (食材)	水餃 (水餃)	Dumpling
	主菜 (食材)	清燉腩排 (豬腩排)	Stewed pork back ribs with soy bean sauce
	副菜 (食材)	炸福袋蝦【一人一個】 (福袋蝦)	Deep fried shrimp
	青菜 (食材)	炒青花菜 (青花菜, 蒜)	Stir fried broccoli
	湯品 (食材)	酸辣湯 (豬肉絲, 豆腐, 豬血, 雞蛋, 紅蘿蔔, 脆筍, 木耳)	Sweet and sour soup
	水果	橘子	Mandarin orange
	【安親班】		
	【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
1月1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)		
	水果類 (食材)		
	油脂類 (食材)		
	熱量 : kcal		
	湯品 (食材)		
	水果		
	【安親班】		
1月2日 星期五	【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, 鵝鴨蛋, 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】

