



薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
12月29日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.0 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 690 kcal	【早餐】 (食材)	叻仔魚粥 (叻仔魚, 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)	豬肉丼 (豬肉片, 洋蔥, 雞蛋)	Yakiniku Donburi
	副菜 (食材)	糖醋魚 (鯛魚, 洋蔥, 甜椒, 鳳梨罐)	Sweet and sour bream fillet
	青菜 (食材)	炒莪白菜 (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
12月30日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 2.8 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 685 kcal	【早餐】 (食材)	肉包+豆漿 (肉包, 黃豆)	Pork bun + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	地瓜飯 (白米, 地瓜)	Sweet potato rice
	主菜 (食材)	蒜香骰子豬 (豬肉丁, 洋蔥)	Roasted pork and garlic
	副菜 (食材)	木須炒蛋 (雞蛋, 豬肉絲, 木耳, 紅蘿蔔, 蔥)	Scrambled eggs with pork, black fungus and carrot
	青菜 (食材)	炒高麗菜 (高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)	Stir fried 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
12月31日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 2.7 份 豆魚蛋肉類： 4.9 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 696 kcal	【早餐】 (食材)	乳酪金磚麵包+豆漿 (麵包, 黃豆)	Cheese bread + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	水餃 (水餃)	Dumpling
	主菜 (食材)	蒜燒雞丁 (雞腿肉)	Braised diced chicken and garlic stem in soy 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

【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
1月1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】		
1月2日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.5 份 豆魚蛋肉類： 2.1 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.2 份 熱量： 665 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)	打拋豬 (豬絞肉, 洋蔥, 牛番茄, 九層塔)	Thai basil minced pork
	副菜 (食材)	洋芋小珠貝 (小珠貝, 洋芋, 玉米粒, 毛豆仁, 紅蘿蔔)	Sauteed shellfish and potato
	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】

