



# 薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
<b>1月5日 星期一</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 3.0 份 蔬菜類： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 692 kcal	【早餐】 (食材)	瘦肉粥 (豬絞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 雞蛋)	Cantonese congee
	【午餐】		
	主食 (食材)	糙米飯 (白米, 糙米)	Germinated rice
	主菜 (食材)	梅干菜燒肉 (豬肉丁, 豬肉柳, 梅干菜)	Braised diced pork and preserve vegetable
	副菜 (食材)	和風雞絲 (雞胸絲, 洋蔥, 小黃瓜, 紅蘿蔔)	Stir fried shredded chicken with wind sauce
	青菜 (食材)	炒小白菜 (小白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	什錦菇湯 (豬肉絲, 牛蒡, 金針菇, 鮑魚菇, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 大白菜)	Black mushroom and edible seaweed soup
	水果	香蕉	Banana
<b>1月6日 星期二</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.6 份 豆魚蛋肉類： 2.6 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 652 kcal	【安親班】	奶皇包+紅豆湯	Sweet steamed bun + Red beans sweet soup
	【早餐】 (食材)	蛋糕+豆漿 (蛋糕, 黃豆)	Cake + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	地瓜飯 (白米, 地瓜)	Sweet potato rice
	主菜 (食材)	味噌肉片 (豬肉片, 洋蔥, 味噌)	Stewed sliced meat with miso
	副菜 (食材)	紅蘿蔔炒蛋 (雞蛋, 紅蘿蔔)	Scrambled eggs with carrot
	青菜 (食材)	炒青江菜 (青江菜, 蒜)	Stir fried spoon cabbage
	湯品 (食材)	羅宋湯 (豬絞肉, 洋蔥, 紅蘿蔔, 洋芋, 高麗菜)	Russian borsch
<b>1月7日 星期三</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.4 份 豆魚蛋肉類： 3.4 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 688 kcal	水果	柳丁	Orange
	【安親班】	關東煮	Japanese fish cake stew
	【早餐】 (食材)	水煮蛋+三明治+豆漿 (水煮蛋, 三明治, 黃豆)	Boiled egg + Sandwich + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	酢醬麵 (豬絞肉, 豬絞肉, 豆干, 洋蔥, 小黃瓜, 毛豆仁, 雞蛋麵, 甜麵醬, 豆瓣醬)	Noodle with meat sauce
	主菜 (食材)	炸海鮮排 (海鮮排)	Deep fried seafood steak
	副菜 (食材)	拌素雞 (素雞)	Fried vegetarian chicken
	青菜 (食材)	炒莪白菜 (鵝白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	大頭菜湯 (粗骨, 大頭菜, 香菜)	Kohlrabi sliced soup
	水果	蘋果	Apple

【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
<b>1月8日 星期四</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.6 份 豆魚蛋肉類： 3.1 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 697 kcal	【早餐】	什錦通心麵	Macaroni with meat sauce
	(食材)	(豬絞肉, 鮑魚菇, 洋蔥, 紅蘿蔔, 高麗菜, 通心麵)	
	【午餐】		
	主食	雜糧飯	Steamed whole wheat rice
	(食材)	(白米, 紫米, 燕麥, 蕎麥, 小薏仁)	
	主菜	烤鮭魚	Roasted salmon fillet with herb
	(食材)	(鮭魚)	
	副菜	玉米肉末	Stewed meat with corn sauce
	(食材)	(豬絞肉, 玉米粒, 紅蘿蔔)	
<b>1月9日 星期五</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.8 份 豆魚蛋肉類： 2.2 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.6 份 熱量： 708 kcal	青菜	炒高麗菜	Stir fried cabbage
	(食材)	(高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)	
	湯品	蘿蔔排骨湯	Pork rib and radish soup
	(食材)	(粗骨, 白蘿蔔)	
	水果	棗子	Jujube
	【安親班】	雞絲飯	Chicken rice
	【早餐】	烤地瓜+豆漿	Roasted sweet potato + Soybean milk
	(食材)	(地瓜, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	有機飯	Organic rice
	(食材)	(有機米)	
	主菜	京醬肉絲	Stewed meat shreds with soy bean paste
	(食材)	(豬肉絲, 洋蔥, 高麗菜, 甜麵醬)	
	副菜	番茄燒豆包	Stewed gulten puff with tomato in soy sauce
	(食材)	(炸豆包, 牛番茄, 洋芹)	
	青菜	炒菠菜	Stir fried spinach
	(食材)	(菠菜, 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】	肉絲湯麵	Noodles in soup with shredded pork

【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

