



薇閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
1月5日 星期一 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： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 749 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)	咖哩雞 (雞腿塊, 洋芋 , 紅蘿蔔, 洋蔥)	Braised chicken with curry sauce
	副菜 (食材)	照燒肉片 (豬肉片, 洋蔥 , 白芝麻)	Stir fried sliced meat with Japanese barbecue sauce
	青菜 (食材)	炒菠菜 (菠菜 , 薑)	Stir fried spinach
	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
	【安親班】	奶皇包+紅豆湯	Sweet steamed bun + Red beans sweet soup
1月6日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.2 份 豆魚蛋肉類： 2.7 份 蔬菜類： 0.9 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.2 份 熱量： 791 kcal	【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)	烤紅糟肉 (豬五花)	Roasted red yeast pork
	副菜 (食材)	玉米炒蛋 (雞蛋 , 玉米粒)	Scrambled eggs with sweet corn
	青菜 (食材)	炒小白菜 (小白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	羅宋湯 (豬絞肉, 洋蔥 , 紅蘿蔔, 洋芋 , 高麗菜)	Russian borsch
	水果	柳丁	Orange
	【安親班】	關東煮	Japanese fish cake stew
1月7日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.6 份 豆魚蛋肉類： 3.5 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 798 kcal	【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)	蜂蜜蒜味炸雞【一人兩支】 (翅小腿, 蜂蜜)	Honey garlic chicken
	副菜 (食材)	拌素雞 (素雞)	Fried vegetarian chicken
	青菜 (食材)	炒青江菜 (青江菜, 蒜)	Stir fried spoon cabbage
	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】





薇閣小學三～六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
1月8日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.5 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 739 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	京醬肉絲	Stewed meat shreds with soy bean paste
	(食材)	(豬肉絲, 洋蔥, 高麗菜, 甜麵醬)	
1月9日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 3.0 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 705 kcal	青菜	炒莪白菜	Stir fried bok choy
	(食材)	(鵝白菜, 薑)	
	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	清燉牛肉	Stewed beef
	(食材)	(牛腩肉, 紅蘿蔔, 白蘿蔔)	
	副菜	泰式拌海鮮	Thai-style seafood salad
	(食材)	(腰子貝, 鯛魚, 小管切, 小黃瓜, 洋蔥, 牛番茄)	
	青菜	炒高麗菜	Stir fried cabbage
	(食材)	(高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)	
	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】

