



薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
1月12日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 2.3 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 623 kcal	【早餐】 (食材)	雞絲米粉湯 (雞胸絲, 鮑魚菇, 高麗菜, 紅蘿蔔, 芹菜, 米粉)	Rice vermicelli with chicken soup
	【午餐】		
	主食 (食材)	糙米飯 (白米, 糙米)	Germinated rice
	主菜 (食材)	蔥爆肉片 (豬肉片, 洋蔥, 蔥)	Fried sliced meat with green onion
	副菜 (食材)	紅燒油豆腐 (豬絞肉, 油豆腐, 三色豆)	Stewed deep-fried bean curd in soy sauce
	青菜 (食材)	炒小白菜 (小白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	蔬菜湯 (粗骨, 高麗菜, 鮑魚菇, 玉米筍, 紅蘿蔔)	Vegetable soup
	水果	香蕉	Banana
	【安親班】	蟹黃燒賣+酸辣湯	Shao-Mai + Sweet and sour soup
1月13日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 2.4 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 637 kcal	【早餐】 (食材)	水煎包+豆漿 (水煎包, 黃豆)	Fried dumplings on the iron plate + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	地瓜飯 (白米, 地瓜)	Sweet potato rice
	主菜 (食材)	泰式雞柳 (豬肉丁, 紅蘿蔔, 白蘿蔔)	Thai-style chicken
	副菜 (食材)	豆干炒三色 (雞蛋, 三色豆)	Stir fried dried bean curd with vegetable
	青菜 (食材)	炒菠菜 (菠菜, 薑)	Stir fried spinach
	湯品 (食材)	白菜香菇湯 (粗骨, 大白菜, 豆腐, 香菇)	Black mushroom with Chinese cabbage soup
	水果	香瓜	Cantaloupe
	【安親班】	肉絲炒飯+蘿蔔湯	Fried pork rice + Radish soup
1月14日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.0 份 豆魚蛋肉類： 4.6 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 679 kcal	【早餐】 (食材)	御飯糰+豆漿 (御飯糰, 黃豆)	Rice ball + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	紅燒豬腱麵 (豬腱片, 紅蘿蔔, 白蘿蔔, 洋蔥, 雞蛋麵)	Braised pork noodles
	主菜 (食材)	炸卜肉 (豬里肌)	Deep fried pork
	副菜 (食材)	滷黑豆干 (黑豆干)	Marinated dried bean curd sliced
	青菜 (食材)	炒青花菜 (青花菜, 蒜)	Stir fried broccoli
	湯品 (食材)		
	水果	柳丁	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15日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.7 份 豆魚蛋肉類： 2.9 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 692 kcal	【早餐】 (食材)	肉末薏仁糙米粥 (豬絞肉, 小薏仁, 糙米, 高麗菜, 紅蘿蔔)	Meat and coix seed with brown rice congee
	【午餐】		
	主食 (食材)	雜糧飯 (白米, 紫米, 燕麥, 蕎麥, 小薏仁)	Steamed whole wheat rice
	主菜 (食材)	清燉小肉丁 (豬肉丁, 紅蘿蔔, 白蘿蔔)	Stewed diced pork, carrot and radish
	副菜 (食材)	三色炒蛋 (雞蛋, 三色豆)	Scrambled eggs with mixed vegetable
	青菜 (食材)	炒莪白菜 (鵝白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	黃豆芽海帶湯 (粗骨, 黃豆芽, 海帶芽)	Kelp and soybean sprout soup
	水果	蘋果	Apple
1月16日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 2.3 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 716 kcal	【安親班】	比利時可麗餅+麥茶	Belgium crepe + Wheat tea
	【早餐】 (食材)	帕瑪森麵包+豆漿 (麵包, 黃豆)	Parmesan bread + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	有機飯 (有機米)	Organic rice
	主菜 (食材)	干絲炒肉絲 (豬肉絲, 黑干絲, 紅蘿蔔)	Stir fried shredded pork and dried bean curd
	副菜 (食材)	酸甜魚 (魚米花, 洋蔥, 甜椒, 甜椒, 小黃瓜)	Sweet and sour fish fillet
	青菜 (食材)	炒高麗菜 (高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)	Stir fried cabbage
	湯品 (食材)	玉米蛋花湯 (粗骨, 玉米粒, 雞蛋)	Eggdrop and sweet corn soup
	水果	棗子	Jujube
	【安親班】	蚵仔麵線	Oyster thin vermicelli

【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

