

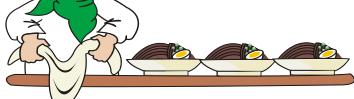


藏閣小學二~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
1月12日 星期一	【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)	糖醋排骨 (豬軟排, 洋蔥, 甜椒, 凤梨罐)	Sweet and sour pork ribs
	副菜 (食材)	豆酥鱸魚 (鱸魚, 豆酥)	Braised sea bass fillet with soybean crumb
	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	【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)	日式馬鈴薯燒肉 (豬肉角, 紅蘿蔔, 洋芋, 洋蔥)	Braised diced pork and potato in brown sauce
	副菜 (食材)	綜合烤海鮮 (小卷圈, 腰子貝, 杏鮑菇, 小黃瓜, 牛番茄, 白花菜, 九層塔)	Roasted seafood and vegetables
	青菜 (食材)	炒菠菜 (菠菜, 蒜)	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	【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)	烤雞翅 (雞翅)	Roasted chicken wing
	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】





璇閣小學二~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
1月15日 星期四	【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)	烤鴨胸 (豬肉角, 紅蘿蔔, 洋芋, 洋蔥)	Roasted duck breast
	副菜 (食材)	木須炒蛋 (小卷圈, 腰子貝, 杏鮑菇, 小黃瓜, 牛番茄, 白花菜, 九層塔)	Scrambled eggs with pork, black fungus and carrot
	青菜 (食材)	炒青江菜 (青江菜, 蒜)	Stir fried spoon cabbage
	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
	【安親班】	比利時可麗餅+麥茶	Belgium crepe + Wheat tea
1月16日 星期五	【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)	三杯雞 (雞腿塊, 九層塔, 薑, 蒜)	Fried chicken with wine, sesame oil and soy sauce
	副菜 (食材)	回鍋肉 (豬五花, 豆干, 紅蘿蔔, 豆瓣醬, 甜麵醬)	Stir-fried boiled pork slices in hot sauce
	青菜 (食材)	炒有機蔬菜 (有機菜, 薑)	Stir fried original vegetable
	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】

