



薇閣小學三~六年級營養食譜



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： 5.5 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： 736 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)	糖醋排骨 (豬軟排, 洋蔥, 甜椒, 鳳梨罐)	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 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.5 份 豆魚蛋肉類： 3.2 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 775 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)	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 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.0 份 豆魚蛋肉類： 4.4 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 686 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)	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】





薇閣小學三~六年級營養食譜



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： 5.6 份 豆魚蛋肉類： 2.7 份 蔬菜類： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 731 kcal	【早餐】	肉末薏仁糙米粥	Meat and coix seed with brown rice congee
	(食材)	(豬絞肉, 小薏仁, 糙米, 高麗菜, 紅蘿蔔)	
	【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	烤鴨胸	Roasted duck breast
	(食材)	(豬肉角, 紅蘿蔔, 洋芋, 洋蔥)	
	副菜	木須炒蛋	Scrambled eggs with pork, black fungus and carrot
	(食材)	(小卷圈, 腰子貝, 杏鮑菇, 小黃瓜, 牛番茄, 白花菜, 九層塔)	
1月16日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.6 份 豆魚蛋肉類： 3.0 份 蔬菜類： 0.9 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 806 kcal	青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage
	(食材)	(青江菜, 蒜)	
	湯品	黃豆芽海帶湯	Kelp and soybean sprout soup
	(食材)	(粗骨, 黃豆芽, 海帶芽)	
	水果	蘋果	Apple
	【安親班】	比利時可麗餅+麥茶	Belgium crepe + Wheat tea
	【早餐】	帕瑪森麵包+豆漿	Parmesan bread + Soybean milk
	(食材)	(麵包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	有機飯	Organic rice
	(食材)	(有機米)	
	主菜	三杯雞	Fried chicken with wine, sesame oil and soy sauce
	(食材)	(雞腿塊, 九層塔, 薑, 蒜)	
	副菜	回鍋肉	Stir-fried boiled pork slices in hot sauce
	(食材)	(豬五花, 豆干, 紅蘿蔔, 豆瓣醬, 甜麵醬)	
	青菜	炒有機蔬菜	Stir fried original vegetable
	(食材)	(有機菜, 薑)	
	湯品	玉米蛋花湯	Eggdrop and sweet corn soup
	(食材)	(粗骨, 玉米粒, 雞蛋)	
	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】

