



薇閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
1月19日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.3 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 3.0 份 熱量： 832 kcal	【早餐】 (食材)	肉絲冬粉湯 (豬肉絲, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 高麗菜, 芹菜, 冬粉)	Green bean noodles with shredded pork soup
	【午餐】		
	主食 (食材)	糙米飯 (白米, 糙米)	Germinated rice
	主菜 (食材)	桂竹筍燜蹄膀 (豬蹄膀, 桂竹筍)	Stewed pork knuckle and makino bamboo shoot
	副菜 (食材)	糖醋鯛魚 (鯛魚, 洋蔥, 甜椒, 番茄醬)	Sweet and sour bream fillet
	青菜 (食材)	炒青江菜 (青江菜, 蒜)	Stir fried spoon cabbage
	湯品 (食材)	紫菜蛋花湯 (粗骨, 紫菜, 雞蛋)	Eggdrop and seaweed soup
	水果	香蕉	Banana
	【安親班】	馬拉糕+綠豆湯	Cantonese sponge cake + Green beans soup
1月20日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.8 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 755 kcal	【早餐】 (食材)	貝果+豆漿 (貝果, 黃豆)	Bagel + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	地瓜飯 (白米, 地瓜)	Sweet potato rice
	主菜 (食材)	烤雞腿 (雞腿)	Roasted chicken drumstick
	副菜 (食材)	泰式肉片 (豬肉片, 洋蔥, 豆芽菜, 牛番茄)	Fried sliced meat with Thai-style sauce
	青菜 (食材)	炒菠菜 (菠菜, 薑)	Stir fried spinach
	湯品 (食材)	蘿蔔排骨湯 (粗骨, 白蘿蔔)	Pork rib and radish soup
	水果	蘋果	Apple
	【安親班】	滷肉飯	Braised pork rice
1月21日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.8 份 豆魚蛋肉類： 1.9 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.6 份 熱量： 649 kcal	【早餐】 (食材)	蔓越莓饅頭+豆漿 (饅頭, 黃豆)	Steamed buns with cranberry + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	奶油培根義大利麵 (火腿, 培根, 鮑魚菇, 洋蔥, 甜椒, 義大利麵)	Spaghetti with cream bacon
	主菜 (食材)	烤肋排 (豬肋排)	Roasted pork spareribs
	副菜 (食材)	炒青花菜 (青花菜, 蒜)	Stir fried broccoli
	青菜 (食材)	炸薯瓣 (薯瓣)	Frech fried
	湯品 (食材)	玉米濃湯 (玉米粒, 玉米醬)	Creamy sweet corn soup
	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22日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 2.7 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 777 kcal	【早餐】	玉米粥	Sweet corn congee
	(食材)	(豬絞肉, 玉米粒, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 雞蛋, 高麗菜)	
	【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	紅燒豬肉	Braised pork collar-but in soy bean sauce
	(食材)	(豬肉角, 豬五花, 紅蘿蔔, 白蘿蔔)	
	副菜	蕃茄炒蛋	Scrambled eggs with tomato
	(食材)	(雞蛋, 牛番茄)	
青菜	炒小白菜	Stir fried bok choy	
(食材)	(小白菜, 薑)		
湯品	白菜肉片湯	Sliced meat and Chinese cabbage soup	
(食材)	(豬肉片, 大白菜, 紅蘿蔔, 鮑魚菇)		
水果	棗子	Jujube	
【安親班】	同樂會	Classmate party	
1月23日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 份 豆魚蛋肉類： 份 蔬菜類： 份 水果類： 份 油脂類： 份 熱量： kcal	【早餐】	雞絲麵線湯	Thin noodles chicken soup
	(食材)	(雞胸絲, 雞蛋, 鮑魚菇, 白麵線, 柴魚片)	
	【午餐】		
	主食		
	(食材)		
	主菜		
	(食材)		
	副菜		
	(食材)		
青菜			
(食材)			
湯品			
(食材)			
水果			
【安親班】			



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

