



薇閣小學一、二年級營養食譜



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： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 3.1 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 659 kcal	【早餐】	肉絲冬粉湯	Green bean noodles with shredded pork soup
	(食材)	(豬肉絲, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 高麗菜, 芹菜, 冬粉)	
	【午餐】		
	主食	糙米飯	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	主菜	泰式肉片	Fried sliced meat with Thai-style sauce
	(食材)	(豬肉片, 洋蔥, 豆芽菜, 牛番茄)	
	副菜	味噌豆腐蒸魚	Ocean bream fillet with miso
	(食材)	(鯛魚, 豆腐, 洋蔥, 味噌)	
青菜	炒小白菜	Stir fried bok choy	
(食材)	(小白菜, 薑)		
湯品	紫菜蛋花湯	Eggdrop and seaweed soup	
(食材)	(粗骨, 紫菜, 雞蛋)		
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： 4.6 份 豆魚蛋肉類： 2.3 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 666 kcal	【早餐】	貝果+豆漿	Bagel + Soybean milk
	(食材)	(貝果, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	地瓜飯	Sweet potato rice
	(食材)	(白米, 地瓜)	
	主菜	義式茄汁豬腩	Braised pork shank with tomato souce
	(食材)	(豬肉丁, 紅蘿蔔, 洋蔥, 牛番茄)	
	副菜	玉米炒蛋	Scrambled eggs with sweet corn
	(食材)	(雞蛋, 玉米粒)	
青菜	炒菠菜	Stir fried spinach	
(食材)	(菠菜, 薑)		
湯品	蘿蔔排骨湯	Pork rib and radish soup	
(食材)	(粗骨, 白蘿蔔)		
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： 3.7 份 豆魚蛋肉類： 2.0 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.7 份 熱量： 623 kcal	【早餐】	蔓越莓饅頭+豆漿	Steamed buns with cranberry + Soybean milk
	(食材)	(饅頭, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	奶油培根義大利麵	Spaghetti with cream bacon
	(食材)	(火腿, 培根, 鮑魚菇, 洋蔥, 甜椒, 甜椒, 義大利麵)	
	主菜	烤肋排	Roasted pork spareribs
	(食材)	(豬肋排)	
	副菜	炒青花菜	Stir fried broccoli
	(食材)	(青花菜, 蒜)	
青菜	炸薯條	Frech fried	
(食材)	(薯條)		
湯品	玉米濃湯	Creamy sweet corn soup	
(食材)	(玉米粒, 玉米醬)		
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22日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.9 份 豆魚蛋肉類： 2.8 份 蔬菜類： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 682 kcal	【早餐】 (食材)	玉米粥 (豬絞肉, 玉米粒, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 雞蛋, 高麗菜)	Sweet corn 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)	咖哩雞丁 (雞腿肉, 洋芋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 咖哩粉)	Stewed diced chicken in curry sauce
	副菜 (食材)	鐵板豬柳 (豬肉絲, 豆芽菜, 洋蔥)	Iron plate pork fillet
	青菜 (食材)	炒莪白菜 (鵝白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	白菜肉片湯 (豬肉片, 大白菜, 紅蘿蔔, 鮑魚菇)	Sliced meat and Chinese cabbage soup
	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】 (食材)	雞絲麵線湯 (雞胸絲, 雞蛋, 鮑魚菇, 白麵線, 柴魚片)	Thin noodles chicken soup
	【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】

