



薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
2月23日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.1 份 蔬菜類： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 691 kcal	【早餐】	三明治+保久乳	Sandwich + Long-life milk
	(食材)	(三明治, 保久乳)	
	【午餐】		
	主食	糙米飯	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	主菜	照燒肉片	Stir fried sliced meat with Japanese barbecue sauce
	(食材)	(豬肉片, 洋蔥, 白芝麻)	
	副菜	茄汁鯛魚	Braised bream fillet with tomato sauce
	(食材)	(鯛魚, 洋蔥, 牛番茄, 番茄醬)	
青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage	
(食材)	(青江菜, 蒜)		
湯品	蘿蔔排骨湯	Pork rib and radish soup	
(食材)	(粗骨, 白蘿蔔, 芹菜)		
水果	蘋果	Apple	
【安親班】	比利時可麗餅+麥茶	Belgium crepe + Wheat tea	
2月24日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.3 份 豆魚蛋肉類： 2.0 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 664 kcal	【早餐】	什錦通心麵	Macaroni with meat sauce
	(食材)	(豬絞肉, 鮑魚菇, 洋蔥, 紅蘿蔔, 高麗菜, 通心麵)	
	【午餐】		
	主食	地瓜飯	Sweet potato rice
	(食材)	(白米, 地瓜)	
	主菜	咖哩雞丁	Stewed diced chicken in curry sauce
	(食材)	(雞腿肉, 洋芋, 洋蔥, 紅蘿蔔, 咖哩粉)	
	副菜	麻婆豆腐	Stir fried bean curd with chili sauce
	(食材)	(豬絞肉, 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳, 青豆仁)	
青菜	炒莪白菜	Stir fried bok choy	
(食材)	(鵝白菜, 薑)		
湯品	玉米蛋花湯	Eggdrop and sweet corn soup	
(食材)	(粗骨, 玉米粒, 雞蛋)		
水果	橘子	Mandarin orange	
【安親班】	什錦燴飯	Mixed meat with sauce over rice	
2月25日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.8 份 豆魚蛋肉類： 3.1 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.7 份 熱量： 706 kcal	【早餐】	豆皮壽司+豆漿	Inari sushi + Soybean milk
	(食材)	(壽司, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	酢醬麵	Noodle with meat sauce
	(食材)	(豬絞肉, 豬絞肉, 豆干, 洋蔥, 小黃瓜, 毛豆仁, 雞蛋麵, 甜麵醬, 豆瓣醬)	
	主菜	炸手工蝦排	Deep fried shrimp steak by hand
	(食材)	(蝦排)	
	副菜	蔥肉小餡餅	Pork pie
	(食材)	(蔥肉小餡餅)	
青菜	炒小白菜	Stir fried bok choy	
(食材)	(小白菜, 薑)		
湯品	味噌湯	Bean curd and miso soup	
(食材)	(豆腐, 柴魚片, 海帶芽, 蔥, 味噌)		
水果	小番茄	Small tomato	



【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
2月26日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 2.1 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 645 kcal	【早餐】 (食材)	南瓜粥 (豬絞肉, 南瓜, 鮑魚菇, 雞蛋, 高麗菜)	Pumpkin 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)	紅燒肉丁 (豬肉丁, 紅蘿蔔, 白蘿蔔)	Braised diced pork in soy sauce
	副菜 (食材)	日式蒸蛋 (雞蛋, 三色豆, 鮮香菇, 鵪鶉蛋, 柴魚片)	Steamed eggs and vegetable
	青菜 (食材)	炒高麗菜 (高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)	Stir fried cabbage
	湯品 (食材)	蓮藕排骨湯 (粗骨, 蓮藕)	Pork rib and lotus root soup
	水果	柳丁	Orange
	【安親班】	酸辣湯餃	Soy sauce base thickened soup stuffed dumpling
2月27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)		
	【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】

