



薇閣小學三~六年級營養食譜



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： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 2.4 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 712 kcal	【早餐】 (食材)	三明治+保久乳 (三明治, 保久乳)	Sandwich + Long-life milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	糙米飯 (白米 , 糙米)	Germinated 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)	麻婆豆腐 (豬絞肉, 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳, 青豆仁)	Stir fried bean curd with chili sauce
	青菜 (食材)	炒福山萵苣 (萵苣 , 蒜)	Stir fried lettuce
	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】	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： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 3.2 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 710 kcal	【早餐】 (食材)	什錦通心麵 (豬絞肉, 鮑魚菇, 洋蔥, 紅蘿蔔, 高麗菜, 通心麵)	Macaroni with meat sauce
	【午餐】		
	主食 (食材)	地瓜飯 (白米 , 地瓜)	Sweet potato rice
	主菜 (食材)	紅燒豬肉 (豬肉角, 豬五花, 紅蘿蔔, 白蘿蔔)	Braised pork collar-but in soy bean sauce
	副菜 (食材)	豆酥鱸魚 (鱸魚 , 豆酥)	Braised sea bass fillet with soybean crumb
	青菜 (食材)	炒高麗菜 (高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)	Stir fried cabbage
	湯品 (食材)	玉米蛋花湯 (粗骨 , 玉米粒, 雞蛋)	Eggdrop and sweet corn soup
	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： 3.5 份 豆魚蛋肉類： 4.3 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.9 份 熱量： 755 kcal	【早餐】 (食材)	手卷+豆漿 (手卷 , 黃豆)	Hand roll + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	酢醬麵 (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)	Noodle with meat sauce
	主菜 (食材)	滷豬腱子 (豬腱子)	Stewed pork shank with soy sauce
	副菜 (食材)	蔥肉小餡餅 (蔥肉小餡餅)	Pork pie
	青菜 (食材)	炒莪白菜 (鵝白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	味噌湯 (豆腐 , 柴魚片, 海帶芽, 蔥 , 味噌)	Bean curd and miso soup
	水果	小番茄	Small tomato

【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】





薇閣小學三~六年級營養食譜



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： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 2.8 份 蔬菜類： 0.9 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.3 份 熱量： 795 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)	烤紅糟肉 (豬五花)	Roasted red yeast pork
	副菜 (食材)	三色炒蛋 (雞蛋, 三色豆)	Scrambled eggs with mixed vegetable
	青菜 (食材)	炒青江菜 (青江菜, 蒜)	Stir fried spoon 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】

