



# 薇閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
<b>3月2日</b> <b>星期一</b>  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： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 766 kcal	【早餐】	玉米片+小餐包+牛奶 (玉米脆片,小餐包, 牛奶 )	Corn chips + bun + Hot milk
	【午餐】		
	主食	糙米飯 ( 白米 , 糙米 )	Germinated rice
	主菜	燒肉丼 (豬肉片,豬五花, 洋蔥 , 雞蛋 )	Yakiniku Donburi
	副菜	義式烤雞腿 ( 雞腿 )	Roasted chicken drumstick with mixed herb
	青菜	炒菠菜 ( 菠菜 , 薑 )	Stir fried spinach
	湯品	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】	肉燥餛飩湯麵	Wonton noodles with minced pork sauce
<b>3月3日</b> <b>星期二</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.5 份 豆魚蛋肉類： 2.4 份 蔬菜類： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 702 kcal	【早餐】	蘿蔔糕+豆漿 (蘿蔔糕, 黃豆 )	Fried radish cake + Soybean milk
	【午餐】		
	主食	地瓜飯 ( 白米 , 地瓜 )	Sweet potato rice
	主菜	紅燒軟排 (豬軟排,紅蘿蔔,白蘿蔔)	Braised pork spareribs in soy sauce
	副菜	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	炒高麗菜 (高麗菜,紅蘿蔔, 木耳 )	Stir fried cabbage
	湯品	紫菜蛋花湯 ( 粗骨 , 紫菜 , 雞蛋 )	Eggdrop and seaweed soup
	水果	橘子	Mandarin orange
	【安親班】	滷肉飯	Braised pork rice
<b>3月4日</b> <b>星期三</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.2 份 豆魚蛋肉類： 3.8 份 蔬菜類： 0.8 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.9 份 熱量： 835 kcal	【早餐】	菠菜瘦肉粥 (豬絞肉,鮑魚菇, 雞蛋 ,紅蘿蔔, 菠菜 )	Meat and spinach congee
	【午餐】		
	主食	什錦麵疙瘩 (豬肉絲,鮑魚菇,紅蘿蔔,高麗菜, 木耳 , 麵疙瘩)	Fried gnocchi with meat and vegetable
	主菜	德國豬腳 (豬蹄膀)	Deep fried pork knuckle with sauerkraut
	副菜	蒸海鮮河粉 ( 海鮮河粉 )	Seafood Pho
	青菜	炒青花菜 (青花菜, 蒜 )	Stir fried broccoli
	湯品	肉骨茶湯 ( 粗骨 , 大白菜, 當歸 , 帶皮蒜, 枸杞 , 油條 , 香菜 )	Spare rib with chinese herb 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
<b>3月5日</b> <b>星期四</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 3.3 份 蔬菜類： 2.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 689 kcal	【早餐】 (食材)	蛋糕+豆漿 ( 蛋糕 , 黃豆 )	Cake + Soybean milk
	【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)	烤鴨胸 ( 鴨胸 )	Roasted duck breast
	副菜 (食材)	咖哩魚片 ( 鯛魚 , 洋蔥 , 紅蘿蔔 , 洋芋 , 咖哩粉 )	Braised fillet with curry sauce
	青菜 (食材)	有機蔬菜 ( 有機菜 , 蒜 )	Stir fried organic vegetable
	湯品 (食材)	蘿蔔排骨湯 ( 粗骨 , 白蘿蔔 , 芹菜 )	Pork rib and radish soup
	水果	小番茄	Baby tomato
	【安親班】	什錦火鍋	Hot pot
<b>3月6日</b> <b>星期五</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 3.0 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 757 kcal	【早餐】 (食材)	什錦湯麵 ( 豬肉絲 , 鮑魚菇 , 豆芽菜 , 紅蘿蔔 , 小白菜 , 熟白麵 )	Assorted noodles soup
	【午餐】		
	主食 (食材)	有機飯 ( 有機米 )	Organic rice
	主菜 (食材)	紅酒燴牛肉 ( 牛頰肉 , 紅蘿蔔 , 洋芋 , 洋蔥 )	Sauteed beef fillet with red wine sauce
	副菜 (食材)	日式蒸蛋 ( 雞蛋 , 三色豆 , 鮮香菇 , 鵝鶉蛋 , 柴魚片 )	Steamed eggs and vegetable
	青菜 (食材)	炒莪白菜 ( 鵝白菜 , 薑 )	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	香菇雞湯 ( 雞腿肉 , 鮮香菇 )	Black mushroom and chicken soup
	水果	蘋果	Apple
	【安親班】	奶皇包+綠豆湯	Sweet steamed bun + Green beans soup



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

