



薇閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
3月9日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.2 份 蔬菜類： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 786 kcal	【早餐】 (食材)	雞絲麵線 (雞胸絲, 紅蘿蔔, 木耳, 貢丸, 黃麵線, 柴魚片)	Thin noodles chicken soup
	【午餐】		
	主食 (食材)	糙米飯 (白米, 糙米)	Germinated rice
	主菜 (食材)	豬排 (豬排)	Stewed pork chops in soy bean sauce
	副菜 (食材)	腰子貝燴青花菜 (青花菜, 腰子貝, 鮑魚菇, 紅蘿蔔)	Shellfish and broccoli with thick sauce
	青菜 (食材)	炒高麗菜 (高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)	Stir fried cabbage
	湯品 (食材)	枸杞排骨湯 (粗骨, 杏鮑菇, 紅棗, 枸杞)	Pork rib and dried Chinese lycium soup
	水果	香蕉	Banana
3月10日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.9 份 豆魚蛋肉類： 3.0 份 蔬菜類： 2.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 762 kcal	【早餐】 (食材)	帕瑪森起司麵包+豆漿 (麵包, 黃豆)	Parmesan bread + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	地瓜飯 (白米, 地瓜)	Sweet potato rice
	主菜 (食材)	咕咾肉 (咕咾肉, 洋蔥, 甜椒, 鳳梨罐)	Sweet and sour pork with pineapple
	副菜 (食材)	玉米炒蛋 (雞蛋, 玉米粒)	Scrambled eggs with sweet corn
	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, 小魚干, 海帶芽, 蔥, 味噌)	Bean curd and miso soup
	水果	小番茄	Baby tomato
3月11日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.8 份 豆魚蛋肉類： 2.5 份 蔬菜類： 1.5 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 792 kcal	【早餐】 (食材)	紅豆麵包+豆漿 (麵包, 黃豆)	Red bean bread + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	滑蛋豬肉燴飯 (豬肉片, 雞蛋, 鮑魚菇, 洋蔥, 紅蘿蔔, 木耳, 高麗菜)	Mixed meat with sauce over rice
	主菜 (食材)	炸手工蝦排【一人一個】 (蝦排, 高麗菜)	Deep fried shrimp steak by hand
	副菜 (食材)	蔥爆豆干片 (豆干, 蔥)	Stir fried bean curd with green onion
	青菜 (食材)	炒青江菜 (青江菜, 蒜)	Stir fried spoon cabbage
	湯品 (食材)	大頭菜湯 (粗骨, 大頭菜, 香菜)	Kohlrabi sliced soup
	水果	橘子	Mandarin 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
3月12日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.3 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： 687 kcal	【早餐】 (食材)	叻仔魚粥 (叻仔魚, 雞蛋, 高麗菜, 玉米粒, 鮑魚菇, 紅蘿蔔)	Tiny fish 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)	烤鮭魚 (鮭魚)	Roasted salmon fillet with herb
	副菜 (食材)	咖哩珍醬 (豬絞肉, 洋芋, 紅蘿蔔, 洋蔥, 毛豆仁, 咖哩粉)	Stir fried dried bean curd and diced pork with curry sauce
	青菜 (食材)	炒小白菜 (小白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	白菜香菇湯 (粗骨, 大白菜, 豆腐, 香菇)	Black mushroom with Chinese cabbage soup
	水果	蘋果	Apple
	【安親班】	什錦烏龍麵	Udon noodles with meat and vegetable
3月13日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 3.1 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 725 kcal	【早餐】 (食材)	黑糖捲+豆漿 (黑糖捲, 黃豆)	Steamed brown sugar bun + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	有機飯 (有機米)	Organic rice
	主菜 (食材)	日式烤雞排 (雞腿排)	Japanese style roasted chicken
	副菜 (食材)	肉絲炒干絲 (豬肉絲, 黑干絲, 紅蘿蔔, 木耳)	Stir fried shredded dried bean curd and pork
	青菜 (食材)	炒福山萵苣 (萵苣, 蒜)	Stir fried lettuce
	湯品 (食材)	羅宋湯 (豬絞肉, 洋蔥, 紅蘿蔔, 洋芋, 高麗菜)	Russian borsch
	水果	芭樂	Guava
	【安親班】	炒米粉+蘿蔔湯	Fried rice vermicelli + Radish soup



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

