



薇閣小學一、二年級營養食譜



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： 4.8 份 豆魚蛋肉類： 2.5 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 679 kcal	【早餐】	什錦湯麵	Assorted noodles soup
	(食材)	(豬肉絲, 鮑魚菇, 豆芽菜, 紅蘿蔔, 小白菜, 熟白麵)	
	【午餐】		
	主食	糙米飯	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	主菜	鮭魚拌玉米	Grilled salmon with sweet corn
	(食材)	(鮭魚, 玉米粒, 洋蔥, 白芝麻)	
	副菜	干絲炒肉絲	Stir fried shredded pork and dried bean curd
	(食材)	(豬肉絲, 黑干絲, 紅蘿蔔)	
青菜	炒福山萵苣	Stir fried lettuce	
(食材)	(萵苣, 蒜)		
湯品	枸杞排骨湯	Pork rib and dried Chinese lycium soup	
(食材)	(粗骨, 杏鮑菇, 紅棗, 枸杞)		
水果	香蕉	Banana	
【安親班】	蛋糕+麥茶	Cake + Wheat tea	
3月10日 星期二 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： 1.7 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.2 份 熱量： 697 kcal	【早餐】	帕瑪森起司麵包+豆漿	Parmesan bread + Soybean milk
	(食材)	(麵包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	地瓜飯	Sweet potato rice
	(食材)	(白米, 地瓜)	
	主菜	香菇肉燥	Stewed minced pork with black mushrooms
	(食材)	(豬絞肉, 豬絞肉, 絞豬皮, 鮮香菇, 紅蔥頭)	
	副菜	洋芋小珠貝	Sauteed shellfish and potato
	(食材)	(小珠貝, 洋芋, 玉米粒, 毛豆仁, 紅蘿蔔)	
青菜	炒高麗菜	Stir fried cabbage	
(食材)	(高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)		
湯品	味噌湯	Bean curd and miso soup	
(食材)	(豆腐, 小魚干, 海帶芽, 蔥, 味噌)		
水果	小番茄	Baby tomato	
【安親班】	雞絲飯+紫菜蛋花湯	Chicken rice + Eggdrop and seaweed soup	
3月11日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 2.8 份 蔬菜類： 1.5 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.5 份 熱量： 746 kcal	【早餐】	紅豆麵包+豆漿	Red bean bread + Soybean milk
	(食材)	(麵包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	滑蛋豬肉燴飯	Mixed meat with sauce over rice
	(食材)	(豬肉片, 雞蛋, 鮑魚菇, 洋蔥, 紅蘿蔔, 木耳, 高麗菜)	
	主菜	烤紅糟肉	Roasted red yeast pork
	(食材)	(豬五花)	
	副菜	蔥爆豆干片	Stir fried bean curd with green onion
	(食材)	(豆干, 蔥)	
青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage	
(食材)	(青江菜, 蒜)		
湯品	大頭菜湯	Kohlrabi sliced soup	
(食材)	(粗骨, 大頭菜, 香菜)		
水果	橘子	Mandarin 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
3月12日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.8 份 豆魚蛋肉類： 2.9 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 669 kcal	【早餐】	叻仔魚粥	Tiny fish congee
	(食材)	(叻仔魚, 雞蛋, 高麗菜, 玉米粒, 鮑魚菇, 紅蘿蔔)	
	【午餐】		
	主食	雜糧飯	Steamed whole wheat rice
	(食材)	(白米, 紫米, 燕麥, 蕎麥, 小薏仁)	
	主菜	蔥燒雞丁	Fried diced chicken with green onion
	(食材)	(雞腿肉, 蔥)	
	副菜	肉末蕃茄燒豆腐	Braised bean curd, tomato and mince meat in soy sauce
(食材)	(豬絞肉, 油豆腐, 牛番茄)		
青菜	炒小白菜	Stir fried bok choy	
(食材)	(小白菜, 薑)		
湯品	白菜香菇湯	Black mushroom with Chinese cabbage soup	
(食材)	(粗骨, 大白菜, 豆腐, 香菇)		
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： 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： 2.4 份 熱量： 695 kcal	【早餐】	黑糖捲+豆漿	Steamed brown sugar bun + Soybean milk
	(食材)	(黑糖捲, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	有機飯	Organic rice
	(食材)	(有機米)	
	主菜	清燉小肉丁	Stewed diced pork, carrot and radish
	(食材)	(豬肉丁, 紅蘿蔔, 白蘿蔔)	
	副菜	三色炒蛋	Scrambled eggs with mixed vegetable
(食材)	(雞蛋, 三色豆)		
青菜	炒莪白菜	Stir fried bok choy	
(食材)	(鵝白菜, 薑)		
湯品	羅宋湯	Russian borsch	
(食材)	(豬絞肉, 洋蔥, 紅蘿蔔, 洋芋, 高麗菜)		
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】

