



薇閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
3月16日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.9 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 772 kcal	【早餐】 (食材)	玉米粥 (豬絞肉, 玉米粒, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 雞蛋, 高麗菜)	Sweet corn congee
	【午餐】		
	主食 (食材)	糙米飯 (白米, 糙米)	Germinated rice
	主菜 (食材)	烤梅肉 (豬梅肉, 洋蔥)	Roasted pork collar-butt
	副菜 (食材)	糖醋魚 (鯛魚, 洋蔥, 甜椒, 鳳梨罐)	Sweet and sour bream fillet
	青菜 (食材)	炒福山萵苣 (萵苣, 蒜)	Stir fried lettuce
	湯品 (食材)	白菜豆腐湯 (粗骨, 大白菜, 豆腐)	Bean curd and Chinese cabbage soup
	水果	香蕉	Banana
	【安親班】	蘋果派+麥茶	Apple pie + Wheat tea
3月17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： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.0 份 熱量： 771 kcal	【早餐】 (食材)	香蒜麵包+豆漿 (麵包, 黃豆)	Garlic bread + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	地瓜飯 (白米, 地瓜)	Sweet potato rice
	主菜 (食材)	鹹豬肉 (豬五花, 洋蔥)	Roasted pork with sault
	副菜 (食材)	雞片蒸蛋 (雞蛋, 雞胸絲, 鮮香菇, 鵪鶉蛋, 柴魚片)	Steamed sliced chicken and eggs
	青菜 (食材)	炒油菜 (油菜, 蒜)	Stir-fried vegetable
	湯品 (食材)	黃豆芽海帶湯 (粗骨, 黃豆芽, 海帶芽)	Kelp and soybean sprout soup
	水果	芭樂	Guava
	【安親班】	蟹黃燒賣+青菜湯	Shao-Mai + Vegetable soup
3月18日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.6 份 豆魚蛋肉類： 2.2 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 604 kcal	【早餐】 (食材)	肉包+豆漿 (肉包, 黃豆)	Pork bun + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	義大利肉醬麵 (豬絞肉, 豬絞肉, 番茄罐, 鮑魚菇, 紅蘿蔔, 洋蔥, 義大利麵)	Spaghetti bolognese
	主菜 (食材)	蜂蜜蒜味炸雞【一人兩支】 (翅小腿)	Honey garlic chicken
	副菜 (食材)	培根炒洋芋 (洋芋, 洋蔥, 培根)	Stir fried bacon and potato
	青菜 (食材)	炒青花菜 (青花菜, 蒜)	Stir fried broccoli
	湯品 (食材)	奶油蔬菜濃湯 (雞絞肉, 高麗菜, 洋蔥, 紅蘿蔔, 洋芋)	Vegetables cream soup
	水果	西瓜	Watermelon

【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19日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.2 份 豆魚蛋肉類： 3.2 份 蔬菜類： 0.8 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 753 kcal	【早餐】	什錦米粉湯 (豬肉絲, 洋蔥, 木耳, 紅蘿蔔, 高麗菜, 米粉)	Rice vermicelli with pork soup
	【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)	蒸肉骨茶 (豬腩排, 高麗菜, 金針菇, 帶皮蒜)	Spare rib with chinese herb soup
	副菜 (食材)	肉末豆腐 (豬絞肉, 豆腐, 三色豆)	Braised bean curd with mince pork in soy sauce
	青菜 (食材)	有機蔬菜 (有機菜, 蒜)	Stir fried organic vegetable
	湯品 (食材)	玉米排骨湯 (粗骨, 玉米)	Pork rib and sweet corn soup
	水果	橘子	Mandarin orange
	【安親班】	咖哩雞燴飯	Curry chicken with sauce over rice
3月20日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.3 份 豆魚蛋肉類： 3.7 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 714 kcal	【早餐】	胚芽葡萄餐包+豆漿 (麵包, 黃豆)	Soft Bread with germ and raisin + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	有機飯 (有機米)	Organic rice
	主菜 (食材)	清燉肉 (豬肉角, 白蘿蔔, 紅蘿蔔)	Stewed pork
	副菜 (食材)	義式烤鱸魚 (鱸魚, 洋蔥, 番茄罐, 九層塔)	Baked sea bass with mix herbs
	青菜 (食材)	炒小白菜 (小白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	蕃茄蛋花湯 (粗骨, 牛番茄, 雞蛋, 豆腐)	Eggdrop and tomato soup
	水果	蘋果	Apple
	【安親班】	關東煮	Japanese fish cake stew



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

