



薇閣小學一、二年級營養食譜



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： 4.9 份 豆魚蛋肉類： 2.7 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 703 kcal	【早餐】	玉米粥	Sweet corn congee
	(食材)	(豬絞肉, 玉米粒, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 雞蛋, 高麗菜)	
	【午餐】		
	主食	糙米飯	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	主菜	豬肉丼	Yakiniku Donburi
	(食材)	(豬肉片, 洋蔥, 雞蛋)	
	副菜	酸甜魚	Sweet and sour fish fillet
	(食材)	(鯛魚, 洋蔥, 甜椒, 小黃瓜)	
青菜	炒小白菜	Stir fried bok choy	
(食材)	(小白菜, 薑)		
湯品	白菜豆腐湯	Bean curd and Chinese cabbage soup	
(食材)	(粗骨, 大白菜, 豆腐)		
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： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 2.6 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 700 kcal	【早餐】	香蒜麵包+豆漿	Garlic 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	豆豉肉丁	Stewed diced pork in preserved bean sauce
	(食材)	(豬肉丁, 豆干, 豆豉)	
	副菜	紅蘿蔔炒蛋	Scrambled eggs with carrot
	(食材)	(雞蛋, 紅蘿蔔)	
青菜	炒福山萵苣	Stir fried lettuce	
(食材)	(萵苣, 蒜)		
湯品	黃豆芽海帶湯	Kelp and soybean sprout soup	
(食材)	(粗骨, 黃豆芽, 海帶芽)		
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： 2.7 份 蔬菜類： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 616 kcal	【早餐】	肉包+豆漿	Pork bun + Soybean milk
	(食材)	(肉包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	義大利肉醬麵	Spaghetti bolognese
	(食材)	(豬絞肉, 豬絞肉, 番茄罐, 鮑魚菇, 紅蘿蔔, 洋蔥, 義大利麵)	
	主菜	義式烤雞翅	Roasted chicken wing with mixed herb
	(食材)	(雞翅)	
	副菜	培根炒洋芋	Stir fried bacon and potato
	(食材)	(洋芋, 洋蔥, 培根)	
青菜	炒青花菜	Stir fried broccoli	
(食材)	(青花菜, 蒜)		
湯品	奶油蔬菜濃湯	Vegetables cream soup	
(食材)	(雞絞肉, 高麗菜, 洋蔥, 紅蘿蔔, 洋芋)		
水果	西瓜	Watermelon	

【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19日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 2.5 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 626 kcal	【早餐】	魷魚羹米粉	Rice vermicelli in squid soup
	(食材)	(魷魚羹, 貢丸, 白蘿蔔, 脆筍, 雞蛋, 紅蘿蔔, 米粉, 柴魚片)	
	【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	蠔油豬柳	Fried stewed pork willow with oyster sauce
	(食材)	(豬柳條, 洋蔥, 蠔油)	
	副菜	海鮮豆腐煲	Braised baby scallop, clam and bean curd in soy sauce
	(食材)	(小珠貝, 蛤蜊肉, 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳)	
青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage	
(食材)	(青江菜, 蒜)		
湯品	玉米排骨湯	Pork rib and sweet corn soup	
(食材)	(粗骨, 玉米)		
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： 4.8 份 豆魚蛋肉類： 3.4 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 705 kcal	【早餐】	胚芽葡萄餐包+豆漿	Soft Bread with germ and raisin + Soybean milk
	(食材)	(麵包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	有機飯	Organic rice
	(食材)	(有機米)	
	主菜	炸卜肉	Deep fried pork
	(食材)	(豬里肌)	
	副菜	銀芽雞絲	Stir fried shredded chicken and bean sprouts
	(食材)	(雞胸絲, 豆芽菜, 紅蘿蔔, 小黃瓜)	
青菜	炒高麗菜	Stir fried cabbage	
(食材)	(高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)		
湯品	蕃茄蛋花湯	Eggdrop and tomato soup	
(食材)	(粗骨, 牛番茄, 雞蛋, 豆腐)		
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】

