



薇閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
3月23日 星期一 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： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 811 kcal	【早餐】	什錦通心麵	Macaroni with meat sauce
	(食材)	(豬絞肉, 鮑魚菇, 洋蔥, 紅蘿蔔, 高麗菜, 通心麵)	
	【午餐】		
	主食	糙米飯	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	主菜	日式馬鈴薯燒肉	Braised diced pork and potato in brown sauce
	(食材)	(豬肉角, 紅蘿蔔, 洋芋, 洋蔥)	
	副菜	蒲燒鯰魚	Baked fish fillet with soy sauce
	(食材)	(蒲燒鯰魚)	
青菜	炒青花菜	Stir fried broccoli	
(食材)	(青花菜, 蒜)		
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	香蕉	Banana	
【安親班】	肉絲米粉湯	Assorted rice vermicelli soup	
3月24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： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.6 份 熱量： 804 kcal	【早餐】	水煮蛋+小餐包+豆漿	Boiled egg + Bun + Soybean milk
	(食材)	(水煮蛋, 小餐包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	地瓜飯	Sweet potato rice
	(食材)	(白米, 地瓜)	
	主菜	桂竹筍爛蹄膀	Stewed pork knuckle and makino bamboo shoot
	(食材)	(豬蹄膀, 桂竹筍)	
	副菜	泰式拌海鮮	Thai-style seafood salad
	(食材)	(腰子貝, 鯛魚, 小管切, 小黃瓜, 洋蔥, 牛番茄)	
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, 柴魚片, 海帶芽, 蔥, 味噌)		
水果	蘋果	Apple	
【安親班】	滷肉飯	Braised pork rice	
3月25日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.5 份 豆魚蛋肉類： 4.7 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 715 kcal	【早餐】	御飯糰+豆漿	Rice ball + Soybean milk
	(食材)	(御飯糰, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	紅燒豬腱麵	Braised pork noodles
	(食材)	(豬腱片, 紅蘿蔔, 白蘿蔔, 洋蔥, 雞蛋麵)	
	主菜	烤雞排	Roasted chicken steak
	(食材)	(雞腿排)	
	副菜	炒干絲	Cold shredded dried bean curd
	(食材)	(白干絲, 紅蘿蔔, 木耳, 芹菜)	
青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage	
(食材)	(青江菜, 蒜)		
湯品			
(食材)			
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26日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 2.9 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 757 kcal	【早餐】	鮭魚鹹粥 (豬絞肉, 高麗菜, 鮑魚菇, 紅蘿蔔, 鮭魚罐)	Tuna congee
	【午餐】		
	主食	雜糧飯 (白米, 紫米, 燕麥, 蕎麥, 小薏仁)	Steamed whole wheat rice
	主菜	佛跳牆 (豬軟排, 鵪鶉蛋, 芋頭, 脆筍, 鮮香菇)	Stewed assorted meat incasserole
	副菜	客家小炒 (豬肉絲, 魷魚翅, 豆干, 紅蘿蔔, 木耳)	Stir fried assorted food har gar style
	青菜	炒福山萵苣 (萵苣, 蒜)	Stir fried lettuce
	湯品	玉米蛋花湯 (粗骨, 玉米粒, 雞蛋)	Eggdrop and sweet corn soup
	水果	芭樂	Guava
	【安親班】	蛋塔+麥茶	Egg tart + Wheat tea
3月27日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.5 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 786 kcal	【早餐】	可頌麵包+豆漿 (麵包, 黃豆)	Croissant bread + Soybean milk
	【午餐】		
	主食	有機飯 (有機米)	Organic rice
	主菜	豬大排 (豬排)	Stewed pork chops in soy bean sauce
	副菜	紅蘿蔔炒蛋 (雞蛋, 紅蘿蔔)	Scrambled eggs with carrot
	青菜	炒小白菜 (小白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品	什錦菇湯 (豬肉絲, 牛蒡, 金針菇, 鮑魚菇, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 大白菜)	Black mushroom and edible seaweed soup
	水果	哈密瓜	Honeydew melon
	【安親班】	肉羹湯麵	Noodles with pork in thick soup

【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

