



# 薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
<b>3月23日</b> <b>星期一</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類：4.6 份 豆魚蛋肉類：2.6 份 蔬菜類：1.3 份 水果類：1.0 份 油脂類：1.8 份 熱量：679 kcal	【早餐】	<b>什錦通心麵</b>	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	<b>糙米飯</b>	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	主菜	<b>豆芽炒肉絲</b>	Stir fried shredded pork and bean sprouts
	(食材)	(豬肉絲, 豆芽菜, 蔥)	
	副菜	<b>鮭魚拌玉米</b>	Grilled salmon with sweet corn
(食材)	(鮭魚, 玉米粒, 洋蔥, 白芝麻)		
青菜	<b>炒莪白菜</b>	Stir fried bok choy	
(食材)	(鵝白菜, 薑)		
湯品	<b>白菜香菇湯</b>	Black mushroom with Chinese cabbage soup	
(食材)	(粗骨, 大白菜, 豆腐, 香菇)		
水果	<b>香蕉</b>	Banana	
【安親班】	<b>肉絲米粉湯</b>	Assorted rice vermicelli soup	
<b>3月24日</b> <b>星期二</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類：4.5 份 豆魚蛋肉類：3.0 份 蔬菜類：0.9 份 水果類：1.0 份 油脂類：2.0 份 熱量：646 kcal	【早餐】	<b>水煮蛋+小餐包+豆漿</b>	Boiled egg + Bun + Soybean milk
	(食材)	(水煮蛋, 小餐包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	<b>地瓜飯</b>	Sweet potato rice
	(食材)	(白米, 地瓜)	
	主菜	<b>蒜香骰子豬</b>	Roasted pork and garlic
	(食材)	(豬肉丁, 洋蔥)	
	副菜	<b>叻仔魚炒蛋</b>	Scrambled eggs with tiny fish
(食材)	(雞蛋, 叻仔魚)		
青菜	<b>炒青江菜</b>	Stir fried spoon cabbage	
(食材)	(青江菜, 蒜)		
湯品	<b>味噌湯</b>	Bean curd and miso soup	
(食材)	(豆腐, 柴魚片, 海帶芽, 蔥, 味噌)		
水果	<b>蘋果</b>	Apple	
【安親班】	<b>滷肉飯</b>	Braised pork rice	
<b>3月25日</b> <b>星期三</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類：2.5 份 豆魚蛋肉類：4.3 份 蔬菜類：1.2 份 水果類：1.0 份 油脂類：2.0 份 熱量：618 kcal	【早餐】	<b>御飯糰+豆漿</b>	Rice ball + Soybean milk
	(食材)	(御飯糰, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	<b>紅燒豬蹄麵</b>	Braised pork noodles
	(食材)	(豬蹄片, 紅蘿蔔, 白蘿蔔, 洋蔥, 雞蛋麵)	
	主菜	<b>蜂蜜蒜味炸雞【一人兩支】</b>	Honey garlic chicken
	(食材)	(翅小腿)	
	副菜	<b>炒干絲</b>	Cold shredded dried bean curd
(食材)	(白干絲, 紅蘿蔔, 木耳, 芹菜)		
青菜	<b>炒小白菜</b>	Stir fried bok choy	
(食材)	(小白菜, 薑)		
湯品			
(食材)			
水果	<b>西瓜</b>	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
<b>3月26日</b> <b>星期四</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.6 份 豆魚蛋肉類： 2.4 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 708 kcal	<b>【早餐】</b>	<b>鮪魚鹹粥</b>	Tuna congee
	(食材)	(豬絞肉, 高麗菜, 鮑魚菇, 紅蘿蔔, 鮪魚罐)	
	<b>【午餐】</b>		
	<b>主食</b>	<b>雜糧飯</b>	Steamed whole wheat rice
	(食材)	(白米, 紫米, 燕麥, 蕎麥, 小薏仁)	
	<b>主菜</b>	<b>打拋豬</b>	Thai basil minced pork
	(食材)	(豬絞肉, 洋蔥, 牛番茄, 九層塔)	
	<b>副菜</b>	<b>蒲燒鮭魚</b>	Baked fish fillet with soy sauce
	(食材)	(蒲燒鮭魚)	
<b>青菜</b>	<b>炒菠菜</b>	Stir fried spinach	
(食材)	(菠菜, 薑)		
<b>湯品</b>	<b>玉米蛋花湯</b>	Eggdrop and sweet corn soup	
(食材)	(粗骨, 玉米粒, 雞蛋)		
<b>水果</b>	<b>芭樂</b>	Guava	
<b>【安親班】</b>	<b>蛋塔+麥茶</b>	Egg tart + Wheat tea	
<b>3月27日</b> <b>星期五</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 2.5 份 蔬菜類： 1.7 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 659 kcal	<b>【早餐】</b>	<b>可頌麵包+豆漿</b>	Croissant bread + Soybean milk
	(食材)	(麵包, 黃豆)	
	<b>【午餐】</b>		
	<b>主食</b>	<b>有機飯</b>	Organic rice
	(食材)	(有機米)	
	<b>主菜</b>	<b>咖哩肉片</b>	Stewed sliced meat with curry sauce
	(食材)	(豬肉片, 洋芋, 紅蘿蔔, 洋蔥, 咖哩粉)	
	<b>副菜</b>	<b>魚片燒豆腐</b>	Braised fish fillet and bean curd in soy sauce
	(食材)	(鯛魚, 豆腐, 紅蘿蔔, 玉米粒, 毛豆仁)	
<b>青菜</b>	<b>炒福山萵苣</b>	Stir fried lettuce	
(食材)	(萵苣, 蒜)		
<b>湯品</b>	<b>什錦菇湯</b>	Black mushroom and edible seaweed soup	
(食材)	(豬肉絲, 牛蒡, 金針菇, 鮑魚菇, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 大白菜)		
<b>水果</b>	<b>哈密瓜</b>	Honeydew melon	
<b>【安親班】</b>	<b>肉羹湯麵</b>	Noodles with pork in thick soup	



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

