



薇閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
3月30日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 2.9 份 蔬菜類： 0.9 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 728 kcal	【早餐】	什錦鹹稀飯	Assorted congee
	(食材)	(豬絞肉, 鹹蛋, 鮑魚菇, 紅蘿蔔, 高麗菜)	
	【午餐】		
	主食	糙米飯	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	主菜	照燒雞腿排	Stewed chicken steak with Japanese barbecue sauce
	(食材)	(雞腿排)	
	副菜	紹子豆腐	Braised bean curd with sweet noodle sauce
	(食材)	(豬絞肉, 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳, 青豆仁, 甜麵醬)	
青菜	炒莪白菜	Stir fried bok choy	
(食材)	(鵝白菜, 薑)		
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	蘋果	Apple	
【安親班】	什錦湯麵	Assorted noodles soup	
3月31日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.0 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 701 kcal	【早餐】	烤地瓜+豆漿	Roasted sweet potato + Soybean milk
	(食材)	(地瓜, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	地瓜飯	Sweet potato rice
	(食材)	(白米, 地瓜)	
	主菜	糖醋排骨	Sweet and sour pork ribs
	(食材)	(豬軟排, 洋蔥, 甜椒, 鳳梨罐)	
	副菜	叻仔魚炒蛋	Scrambled eggs with tiny fish
	(食材)	(雞蛋, 叻仔魚)	
青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage	
(食材)	(青江菜, 蒜)		
湯品	白菜肉片湯	Sliced meat and Chinese cabbage soup	
(食材)	(豬肉片, 大白菜, 紅蘿蔔, 鮑魚菇)		
水果	大西瓜	Watermelon	
【安親班】	肉絲炒飯+冬瓜湯	Fried pork rice + Chinese wintergourd soup	
4月1日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 2.9 份 豆魚蛋肉類： 3.3 份 蔬菜類： 0.9 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 688 kcal	【早餐】	奶酥麵包+豆漿	Milky filling bread + Soybean milk
	(食材)	(麵包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	蘑菇雞肉千層麵	Chicken lasagna
	(食材)	(雞絞肉, 洋蔥, 鮑魚菇, 千層麵)	
	主菜	烤肋排【一人一個】	Roasted pork spareribs
	(食材)	(豬肋排)	
	副菜	炸可樂餅【一人一個】	Deep fried croquette
	(食材)	(可樂餅)	
青菜	炒青花菜	Stir fried broccoli	
(食材)	(青花菜, 蒜)		
湯品	玉米濃湯	Creamy sweet corn soup	
(食材)	(玉米粒, 玉米醬)		
水果	哈密瓜	Honeydew melon	

【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
4月2日 星期四 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： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 706 kcal	【早餐】 (食材)	雞絲麵線湯 (雞胸絲, 雞蛋, 鮑魚菇, 白麵線, 柴魚片)	Thin noodles chicken 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)	蘿蔔燒肉 (豬肉角, 白蘿蔔, 紅蘿蔔)	Braised pork and radish in brown sauce
	副菜 (食材)	味噌豆腐蒸魚 (鯛魚, 豆腐, 洋蔥, 味噌)	Ocean bream fillet with miso
	青菜 (食材)	炒小白菜 (小白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	紫菜蛋花湯 (粗骨, 紫菜, 雞蛋)	Eggdrop and seaweed soup
	水果	芭樂	Guava
	【安親班】	馬拉糕+綠豆湯	Cantonese sponge cake + Green beans soup
4月3日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 份 豆魚蛋肉類： 份 蔬菜類： 份 水果類： 份 油脂類： 份 熱量： kcal	【早餐】 (食材)		
	【午餐】		
	主食 (食材)		
	主菜 (食材)		
	副菜 (食材)		
	青菜 (食材)		
	湯品 (食材)		
	水果		
	【安親班】		



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

