



薇閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
4月6日 星期一 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】		
4月7日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.2 份 豆魚蛋肉類： 3.0 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 704 kcal	【早餐】 (食材)	三明治+牛奶 (三明治, 牛奶)	Sandwich + Milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	地瓜飯 (白米, 地瓜)	Sweet potato rice
	主菜 (食材)	咖哩豬 (豬肉角, 紅蘿蔔, 洋蔥, 洋芋, 咖哩粉)	Stewed pork shank with curry sauce
	副菜 (食材)	海鮮豆腐煲 (小珠貝, 蛤蜊肉, 鯛魚, 鮑魚菇, 青豆仁, 紅蘿蔔, 豆腐)	Seafood tofu pot
	青菜 (食材)	炒莪白菜 (鵝白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	玉米筍排骨湯 (粗骨, 玉米筍, 紅蘿蔔, 白蘿蔔, 大白菜)	Pork rib and corn shoots soup
	水果	蘋果	Apple
	【安親班】	什錦燴飯	Mixed meat with sauce over rice
4月8日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.4 份 豆魚蛋肉類： 2.4 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.3 份 熱量： 630 kcal	【早餐】 (食材)	叉燒包+豆漿 (叉燒包, 黃豆)	Steamed barbecued pork buns + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	味噌烏龍麵 (桂竹筍, 玉米粒, 洋蔥, 木耳, 豆芽菜, 高麗菜, 烏龍麵, 味噌, 粗骨)	Miso udon
	主菜 (食材)	烤梅肉 (豬梅肉, 洋蔥)	Roasted pork collar-butt
	副菜 (食材)	炸福袋蝦【一人兩個】 (福袋蝦)	Deep fried shrimp
	青菜 (食材)	炒青花菜 (青花菜, 蒜)	Stir fried broccoli
	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
4月9日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 2.4 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.6 份 熱量： 745 kcal	【早餐】	雞茸玉米粥 (雞絞肉, 玉米粒, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 雞蛋, 高麗菜)	Minced chicken and sweet corn 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	肉燥鹵鴨蛋 (豬絞肉, 豆干, 鴨鴨蛋, 豬皮)	Stewed minced pork and quail eggs with soy sauce
	副菜	蕃茄炒蛋 (雞蛋, 牛番茄)	Scrambled eggs with tomato
	青菜	炒青江菜 (青江菜, 蒜)	Stir fried spoon cabbage
	湯品	大黃瓜湯 (粗骨, 大黃瓜)	Cucumber soup
	水果	芭樂	Guava
	【安親班】	什錦火鍋	Hot pot
4月10日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.3 份 蔬菜類： 0.9 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 729 kcal	【早餐】	貝果+豆漿 (貝果, 黃豆)	Bagel + Soybean milk
	【午餐】		
	主食	有機飯 (有機米)	Organic rice
	主菜	蔥油雞 (雞腿塊, 蔥, 薑)	Braised chicken in green onion
	副菜	烤鮭魚 (鮭魚)	Roasted salmon fillet with herb
	青菜	炒小白菜 (小白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品	枸杞排骨湯 (粗骨, 杏鮑菇, 紅棗, 枸杞)	Pork rib and dried Chinese lycium soup
	水果	哈密瓜	Honeydew melon
	【安親班】	大滷麵	Noodles with soy sauce base thickened soup



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

