



# 薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
<b>4月6日</b> <b>星期一</b>  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】		
<b>4月7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： 2.0 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 613 kcal	【早餐】 (食材)	<b>三明治+牛奶</b> (三明治, 牛奶)	Sandwich + Milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	<b>地瓜飯</b> (白米, 地瓜)	Sweet potato rice
	主菜 (食材)	<b>肉絲炒三絲</b> (豬肉絲, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮筍)	Stewed pork shreds with vegetable
	副菜 (食材)	<b>麻婆豆腐</b> (豬絞肉, 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳, 青豆仁)	Stir fried bean curd with chili sauce
	青菜 (食材)	<b>炒莪白菜</b> (鵝白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	<b>玉米筍排骨湯</b> (粗骨, 玉米筍, 紅蘿蔔, 白蘿蔔, 大白菜)	Pork rib and corn shoots soup
	水果	<b>蘋果</b>	Apple
	【安親班】	<b>什錦燴飯</b>	Mixed meat with sauce over rice
<b>4月8日</b> <b>星期三</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.1 份 豆魚蛋肉類： 1.4 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 501 kcal	【早餐】 (食材)	<b>叉燒包+豆漿</b> (叉燒包, 黃豆)	Steamed barbecued pork buns + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	<b>味噌烏龍麵</b> (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)	<b>烤梅肉</b> (豬梅肉, 洋蔥)	Roasted pork collar-butt
	副菜 (食材)	<b>炸福袋蝦【一人兩個】</b> (福袋蝦)	Deep fried shrimp
	青菜 (食材)	<b>炒青花菜</b> (青花菜, 蒜)	Stir fried broccoli
	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>4月9日</b> <b>星期四</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.9 份 豆魚蛋肉類： 3.0 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 614 kcal	【早餐】	<b>雞茸玉米粥</b>	Minced chicken and sweet corn congee
	(食材)	(雞絞肉, 玉米粒, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 雞蛋, 高麗菜)	
	【午餐】		
	主食	<b>雜糧飯</b>	Steamed whole wheat rice
	(食材)	(白米, 紫米, 燕麥, 蕎麥, 小薏仁)	
	主菜	<b>洋芋燒豬肉丁</b>	Braised diced pork and potato
	(食材)	(豬肉丁, 洋芋, 紅蘿蔔)	
	副菜	<b>豆酥鱸魚</b>	Braised sea bass fillet with soybean crumb
	(食材)	(鱸魚, 豆酥)	
青菜	<b>炒小白菜</b>	Stir fried bok choy	
(食材)	(小白菜, 薑)		
湯品	<b>大黃瓜湯</b>	Cucumber soup	
(食材)	(粗骨, 大黃瓜)		
水果	<b>芭樂</b>	Guava	
【安親班】	<b>什錦火鍋</b>	Hot pot	
<b>4月10日</b> <b>星期五</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.8 份 豆魚蛋肉類： 2.3 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 631 kcal	【早餐】	<b>貝果+豆漿</b>	Bagel + Soybean milk
	(食材)	(貝果, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	<b>有機飯</b>	Organic rice
	(食材)	(有機米)	
	主菜	<b>糖醋肉片</b>	Sweet and sour sliced meat
	(食材)	(豬肉片, 洋蔥, 甜椒, 鳳梨罐)	
	副菜	<b>鮭魚炒蛋</b>	Scrambled eggs with tuna
	(食材)	(雞蛋, 洋蔥, 鮭魚罐)	
青菜	<b>炒青江菜</b>	Stir fried spoon cabbage	
(食材)	(青江菜, 蒜)		
湯品	<b>枸杞排骨湯</b>	Pork rib and dried Chinese lycium soup	
(食材)	(粗骨, 杏鮑菇, 紅棗, 枸杞)		
水果	<b>哈密瓜</b>	Honeydew melon	
【安親班】	<b>大滷麵</b>	Noodles with soy sauce base thickened soup	



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

