



# 薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
<b>4月13日</b> <b>星期一</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 2.6 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 651 kcal	【早餐】	<b>什錦湯麵</b>	Assorted noodles soup
	(食材)	(豬肉絲, 鮑魚菇, 豆芽菜, 紅蘿蔔, 小白菜, 熟白麵)	
	【午餐】		
	主食	<b>糙米飯</b>	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	主菜	<b>烤鴨胸</b>	Roasted duck breast
	(食材)	(鴨胸)	
	副菜	<b>肉末豆腐</b>	Braised bean curd with mince pork in soy sauce
	(食材)	(豬絞肉, 豆腐, 三色豆)	
青菜	<b>炒莪白菜</b>	Stir fried bok choy	
(食材)	(鵝白菜, 薑)		
湯品	<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)		
水果	<b>香蕉</b>	Banana	
【安親班】	<b>洋蔥圈, 薯丸+蘑菇湯</b>	Deep fried onion and sweet potato + Mushroom cream Soup	
<b>4月14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： 4.1 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 673 kcal	【早餐】	<b>菠蘿麵包+豆漿</b>	Pineapple bread + Soybean milk
	(食材)	(麵包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	<b>地瓜飯</b>	Sweet potato rice
	(食材)	(白米, 地瓜)	
	主菜	<b>蒜泥白肉</b>	Boiled shredded pork with garlic and soy sauce
	(食材)	(豬肉片, 蒜)	
	副菜	<b>茄汁鯛魚</b>	Braised bream fillet with tomato sauce
	(食材)	(鯛魚, 洋蔥, 牛番茄, 番茄醬)	
青菜	<b>炒青江菜</b>	Stir fried spoon cabbage	
(食材)	(青江菜, 蒜)		
湯品	<b>桂圓雞湯</b>	Longan and chicken soup	
(食材)	(雞腿肉, 紅棗, 桂圓肉, 薑)		
水果	<b>蘋果</b>	Apple	
【安親班】	<b>夏威夷拌飯+青菜湯</b>	Fried rice + Vegetable soup	
<b>4月15日</b> <b>星期三</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.2 份 豆魚蛋肉類： 3.9 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.8 份 熱量： 594 kcal	【早餐】	<b>銀絲卷+豆漿</b>	Steamed bun + Soybean milk
	(食材)	(銀絲卷, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	<b>酢醬麵</b>	Noodle with meat sauce
	(食材)	(豬絞肉, 豬絞肉, 豆干, 洋蔥, 小黃瓜, 毛豆仁, 雞蛋麵, 甜麵醬, 豆瓣醬)	
	主菜	<b>鹽酥雞</b>	Deep fried chicken
	(食材)	(雞胸肉)	
	副菜	<b>蔥肉小餡餅【一人一個】</b>	Pork pie
	(食材)	(蔥肉小餡餅)	
青菜	<b>炒小白菜</b>	Stir fried bok choy	
(食材)	(小白菜, 薑)		
湯品	<b>蕃茄蛋花湯</b>	Eggdrop and tomato soup	
(食材)	(粗骨, 牛番茄, 雞蛋, 豆腐)		
水果	<b>芭樂</b>	Guava	

【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16日</b> <b>星期四</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： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 618 kcal	<b>【早餐】</b>	<b>瘦肉粥</b>	Cantonese congee
	(食材)	(豬絞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 雞蛋)	
	<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>鐵板豬柳</b>	Iron plate pork fillet
	(食材)	(豬肉絲, 豆芽菜, 洋蔥)	
	<b>副菜</b>	<b>菇菇炒蛋</b>	Scrambled eggs with black mushroom
	(食材)	(雞蛋, 鮑魚菇, 鴻喜菇)	
<b>青菜</b>	<b>炒福山萵苣</b>	Stir fried lettuce	
(食材)	(萵苣, 蒜)		
<b>湯品</b>	<b>大黃瓜湯</b>	Cucumber soup	
(食材)	(粗骨, 大黃瓜)		
<b>水果</b>	<b>大西瓜</b>	Watermelon	
<b>【安親班】</b>	<b>酸辣湯餃</b>	Soy sauce base thickened soup stuffed dumpling	
<b>4月17日</b> <b>星期五</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.6 份 豆魚蛋肉類： 1.9 份 蔬菜類： 2.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 621 kcal	<b>【早餐】</b>	<b>乳酪金磚麵包+豆漿</b>	Cheese 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>咖哩肉丁</b>	Stewed diced pork with curry sauce
	(食材)	(豬肉丁, 洋蔥, 洋芋, 紅蘿蔔)	
	<b>副菜</b>	<b>豆包炒菠菜</b>	Stir fried dried beancurd and spinach
	(食材)	(豆包, 菠菜, 枸杞)	
<b>青菜</b>	<b>炒高麗菜</b>	Stir fried cabbage	
(食材)	(高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)		
<b>湯品</b>	<b>蘿蔔排骨湯</b>	Pork rib and radish soup	
(食材)	(粗骨, 白蘿蔔)		
<b>水果</b>	<b>香瓜</b>	Cantaloupe	
<b>【安親班】</b>	<b>珍珠丸+黃豆芽海帶湯</b>	Chinese pearl meatballs + Kelp and soybean sprout soup	



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

