



# 薇閣小學三~六年級營養食譜



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： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.4 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 700 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>燒肉丼</b>	Yakiniku Donburi
	(食材)	( 豬肉片, 豬五花, 洋蔥, 雞蛋 )	
	副菜	<b>泰式鱸魚</b>	Thai-style sea bass fillet
	(食材)	( 鱸魚, 洋蔥 )	
青菜	<b>炒油菜</b>	Stir-fried vegetable	
(食材)	( 油菜, 蒜 )		
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： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.8 份 蔬菜類： 0.9 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 730 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>滷豬腱子</b>	Stewed pork shank with soy sauce
	(食材)	( 豬腱子 )	
	副菜	<b>日式蒸蛋</b>	Steamed eggs and vegetable
	(食材)	( 雞蛋, 三色豆, 鮮香菇, 鵝鶉蛋, 柴魚片 )	
青菜	<b>炒福山萵苣</b>	Stir fried lettuce	
(食材)	( 萵苣, 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： 3.1 份 豆魚蛋肉類： 4.1 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 689 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>義式烤雞腿</b>	Roasted chicken drumstick with mixed herb
	(食材)	( 雞腿 )	
	副菜	<b>蔥肉小餡餅【一人兩個】</b>	Pork pie
	(食材)	( 蔥肉小餡餅 )	
青菜	<b>炒青江菜</b>	Stir fried spoon cabbage	
(食材)	( 青江菜, 蒜 )		
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】





# 薇閣小學三~六年級營養食譜



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： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 2.8 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 771 kcal	【早餐】	<b>瘦肉粥</b>	Cantonese congee
	(食材)	(豬絞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 雞蛋)	
	【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>紅酒燴牛肉</b>	Sauteed beef fillet with red wine sauce
	(食材)	(牛腩肉, 紅蘿蔔, 洋芋, 洋蔥)	
	副菜	<b>肉末蕃茄燒豆腐</b>	Braised bean curd, tomato and mince meat in soy sauce
	(食材)	(豬絞肉, 油豆腐, 牛番茄)	
青菜	<b>炒有機蔬菜</b>	Stir fried organic vegetable	
(食材)	(有機菜, 薑)		
湯品	<b>大黃瓜湯</b>	Cucumber soup	
(食材)	(粗骨, 大黃瓜)		
水果	<b>大西瓜</b>	Watermelon	
【安親班】	<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： 5.5 份 豆魚蛋肉類： 2.6 份 蔬菜類： 1.5 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 705 kcal	【早餐】	<b>乳酪金磚麵包+豆漿</b>	Cheese bread + Soybean milk
	(食材)	(麵包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	<b>有機飯</b>	Organic rice
	(食材)	(有機米)	
	主菜	<b>炸卜肉</b>	Deep fried pork
	(食材)	(豬里肌)	
	副菜	<b>綜合烤海鮮</b>	Roasted seafood and vegetables
	(食材)	(小卷圈, 腰子貝, 杏鮑菇, 小黃瓜, 牛番茄, 白花菜, 九層塔)	
青菜	<b>炒小白菜</b>	Stir fried bok choy	
(食材)	(小白菜, 薑)		
湯品	<b>蘿蔔排骨湯</b>	Pork rib and radish soup	
(食材)	(粗骨, 白蘿蔔, 芹菜)		
水果	<b>香瓜</b>	Cantaloupe	
【安親班】	<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】

