



薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
4月20日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 1.9 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 641 kcal	【早餐】	榨菜肉絲麵	Presevered vegetable and shredded pork noodles
	(食材)	(豬肉絲, 榨菜, 豆芽菜, 鮑魚菇, 高麗菜, 熟白麵)	
	【午餐】		
	主食	糙米飯	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	主菜	泰式肉片	Fried sliced meat with Thai-style sauce
	(食材)	(豬肉片, 洋蔥, 豆芽菜, 牛番茄)	
	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	炒福山萵苣	Stir fried lettuce	
(食材)	(萵苣, 蒜)		
湯品	冬瓜湯	Chinese wintergourd soup	
(食材)	(粗骨, 冬瓜)		
水果	香蕉	Banana	
【安親班】	豬肉餡餅+小米粥	Pork pie + Millet porridge	
4月21日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 3.1 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 643 kcal	【早餐】	蔓越莓奶酥+豆漿	Cranberry soufflé bread + Soybean milk
	(食材)	(麵包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	地瓜飯	Sweet potato rice
	(食材)	(白米, 地瓜)	
	主菜	台式肉燥	Minced pork sauce
	(食材)	(豬絞肉, 豬絞肉, 香菇絲, 紅蔥頭)	
	副菜	和風雞絲	Stir fried shredded chicken with wind sauce
	(食材)	(雞胸絲, 洋蔥, 小黃瓜, 紅蘿蔔)	
青菜	炒高麗菜	Stir fried cabbage	
(食材)	(高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)		
湯品	絲瓜蛋花湯	Egg drop with loofah soup	
(食材)	(粗骨, 絲瓜, 雞蛋, 豆腐, 薑)		
水果	西瓜	Watermelon	
【安親班】	什錦炒麵+蘿蔔湯	Fried noodles + Radish soup	
4月22日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 2.6 份 豆魚蛋肉類： 4.3 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 663 kcal	【早餐】	奶皇包+豆漿	Sweet steamed bun + Soybean milk
	(食材)	(奶皇包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	水餃	Dumpling
	(食材)	(水餃)	
	主菜	烤義式雞腿	Roasted chicken wing with mixed herb
	(食材)	(翅小腿)	
	副菜	奶油玉米【一人一個】	Creamed corn on the cob
	(食材)	(玉米)	
青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage	
(食材)	(青江菜, 蒜)		
湯品	酸辣湯	Sweet and sour soup	
(食材)	(豬肉絲, 豆腐, 豬血, 雞蛋, 紅蘿蔔, 脆筍, 木耳)		
水果	芭樂	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
4月23日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.6 份 豆魚蛋肉類： 2.8 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 634 kcal	【早餐】	南瓜粥	Pumpkin congee
	(食材)	(豬絞肉, 南瓜, 鮑魚菇, 雞蛋, 高麗菜)	
	【午餐】		
	主食	雜糧飯	Steamed whole wheat rice
	(食材)	(白米, 紫米, 燕麥, 蕎麥, 小薏仁)	
	主菜	紅燒肉丁	Braised diced pork in soy sauce
	(食材)	(豬肉丁, 紅蘿蔔, 白蘿蔔)	
	副菜	彩椒炒小珠貝	Stir fried small pearl shell with peppers
	(食材)	(小珠貝, 鯛魚, 甜椒, 洋蔥, 毛豆仁, 紅蘿蔔)	
青菜	炒莪白菜	Stir fried bok choy	
(食材)	(鵝白菜, 薑)		
湯品	味噌湯	Bean curd and miso soup	
(食材)	(豆腐, 柴魚片, 海帶芽, 蔥, 味噌)		
水果	香瓜	Cantaloupe	
【安親班】	什錦河粉	Assorted rice flat noodles soup	
4月24日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.6 份 豆魚蛋肉類： 2.0 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 650 kcal	【早餐】	帕瑪森起司麵包+豆漿	Parmesan bread + Soybean milk
	(食材)	(麵包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	有機飯	Organic rice
	(食材)	(有機米)	
	主菜	肉絲炒豆干片	Stir-fried bean curd sheets with shredded pork
	(食材)	(豬肉絲, 豆干, 榨菜, 芹菜)	
	副菜	西班牙炒蛋	Spain scrambled eggs
	(食材)	(雞蛋, 洋芋, 火腿, 甜椒)	
青菜	炒小白菜	Stir fried bok choy	
(食材)	(小白菜, 薑)		
湯品	大黃瓜湯	Cucumber soup	
(食材)	(粗骨, 大黃瓜)		
水果	蘋果	Apple	
【安親班】	披薩+玉米濃湯	Pizza + Creamy sweet corn soup	



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

