



薇閣小學三~六年級營養食譜



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： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 2.8 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.6 份 熱量： 812 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	梅干菜燒蹄膀	Braised pork knuckle and preserve vegetable
	(食材)	(豬蹄膀, 梅干菜)	
	副菜	咖哩干貝	Curry scallops
	(食材)	(腰子貝, 小卷圈, 洋蔥, 紅蘿蔔, 洋芋)	
青菜	炒莪白菜	Stir fried bok choy	
(食材)	(鵝白菜, 薑)		
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： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 2.9 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.3 份 熱量： 784 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	烤紅糟肉	Roasted red yeast pork
	(食材)	(豬五花)	
	副菜	金針菇拌海帶	Stired freid enoki mushroom and seaweed
	(食材)	(豬肉絲, 海帶絲, 金針菇, 紅蘿蔔, 芹菜)	
青菜	炒福山萵苣	Stir fried lettuce	
(食材)	(萵苣, 蒜)		
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： 5.4 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 707 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	滷雞腿	Braised chicken drumstick in soy sauce
	(食材)	(雞腿)	
	副菜	奶油玉米【一人兩個】	Creamed corn on the cob
	(食材)	(玉米)	
青菜	炒小白菜	Stir fried bok choy	
(食材)	(小白菜, 薑)		
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】





薇閣小學三~六年級營養食譜



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： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.6 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 724 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	紅燒豬肉	Braised pork collar-butts in soy bean sauce
	(食材)	(豬肉角, 豬五花, 紅蘿蔔, 白蘿蔔)	
	副菜	豆酥鱸魚	Braised sea bass fillet with soybean crumb
	(食材)	(鱸魚, 豆酥)	
青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage	
(食材)	(青江菜, 蒜)		
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： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 2.5 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 715 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	豆豉排骨	Stewed pork spareribs in preserved bean sauce
	(食材)	(豬軟排, 豆豉)	
	副菜	三色炒蛋	Scrambled eggs with mixed vegetable
	(食材)	(雞蛋, 三色豆)	
青菜	炒油菜	Stir-fried vegetable	
(食材)	(油菜, 蒜)		
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】

