



# 薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
<b>4月27日</b> <b>星期一</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類：4.6 份 豆魚蛋肉類：3.1 份 蔬菜類：1.2 份 水果類：1.0 份 油脂類：2.4 份 熱量：692 kcal	【早餐】	<b>什錦竹筍粥</b>	Bamboo shoots in congee
	(食材)	(豬絞肉, 鮮筍, 高麗菜, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 雞蛋)	
	【午餐】		
	主食	<b>糙米飯</b>	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	主菜	<b>玉米筍炒雞丁</b>	Stir fried chicken with corn shoots
	(食材)	(雞腿肉, 玉米筍, 毛豆仁, 紅蘿蔔)	
	副菜	<b>三杯肉絲</b>	Fried sliced meat with wine, sesame oil and soy sauce
(食材)	(豬肉絲, 洋蔥, 九層塔)		
青菜	<b>炒小白菜</b>	Stir fried bok choy	
(食材)	(小白菜, 薑)		
湯品	<b>黃豆芽海帶湯</b>	Kelp and soybean sprout soup	
(食材)	(粗骨, 黃豆芽, 海帶芽)		
水果	<b>香蕉</b>	Banana	
【安親班】	<b>比利時可麗餅+麥茶</b>	Belgium crepe + Wheat tea	
<b>4月28日</b> <b>星期二</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類：4.9 份 豆魚蛋肉類：2.2 份 蔬菜類：1.2 份 水果類：1.0 份 油脂類：2.4 份 熱量：658 kcal	【早餐】	<b>牛奶起司捲+豆漿</b>	Milk cheese bun + Soybean milk
	(食材)	(牛奶起司捲, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	<b>地瓜飯</b>	Sweet potato rice
	(食材)	(白米, 地瓜)	
	主菜	<b>麵腸燒肉丁</b>	Braised diced pork and wheat gluten in brown sauce
	(食材)	(豬肉丁, 麵腸, 鮑魚菇)	
	副菜	<b>玉米炒蛋</b>	Scrambled eggs with sweet corn
(食材)	(雞蛋, 玉米粒)		
青菜	<b>炒高麗菜</b>	Stir fried cabbage	
(食材)	(高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)		
湯品	<b>冬瓜湯</b>	Chinese wintergourd soup	
(食材)	(粗骨, 冬瓜)		
水果	<b>芭樂</b>	Guava	
【安親班】	<b>蟹黃燒賣+酸辣湯</b>	Shao-Mai + Sweet and sour soup	
<b>4月29日</b> <b>星期三</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類：2.3 份 豆魚蛋肉類：4.1 份 蔬菜類：1.2 份 水果類：1.0 份 油脂類：1.6 份 熱量：664 kcal	【早餐】	<b>豆皮壽司+豆漿</b>	Sushi + Soybean milk
	(食材)	(壽司, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	<b>香菇肉燥麵</b>	Local noodles with black mushroom and minced pork
	(食材)	(豬絞肉, 豬絞肉, 鮮香菇, 豆芽菜, 蘿蔔乾, 油麵)	
	主菜	<b>豬排</b>	Stewed pork chops in soy bean sauce
	(食材)	(豬排)	
	副菜	<b>辣味素雞</b>	Fried spicy vegetarian chicken
(食材)	(素雞)		
青菜	<b>炒莧白菜</b>	Stir fried bok choy	
(食材)	(鵝白菜, 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>大西瓜</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30日</b> <b>星期四</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 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： 621 kcal	【早餐】 (食材)	肉絲豆皮冬粉 (豬肉絲, 豆包, 高麗菜, 冬粉, 紅蘿蔔, 鮑魚菇)	Green bean noodles with dried beancurd soup
	【午餐】		
	主食 (食材)	雜糧飯 (白米, 紫米, 燕麥, 蕎麥, 小薏仁)	Steamed whole wheat rice
	主菜 (食材)	百菇肉片 (豬肉片, 洋蔥, 鴻喜菇, 木耳, 紅蘿蔔)	Stewed sliced meat and mushrooms
	副菜 (食材)	樹子蒸魚 (鱸魚)	Steamed fish with cordia dichotoma
	青菜 (食材)	炒青江菜 (青江菜, 蒜)	Stir fried spoon cabbage
	湯品 (食材)	白菜香菇湯 (粗骨, 大白菜, 豆腐, 鮮香菇)	Black mushroom with Chinese cabbage soup
	水果	香瓜	Cantaloupe
	【安親班】	肉絲炒飯+蘿蔔湯	Fried pork rice + Radish soup
<b>5月1日</b> <b>星期五</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】		



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

