



薇閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
4月27日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 2.5 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 798 kcal	【早餐】	什錦竹筍粥	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	糙米飯	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	主菜	鹹豬肉	Roasted pork with salt
	(食材)	(豬五花, 洋蔥)	
	副菜	麻婆豆腐	Stir fried bean curd with chili sauce
	(食材)	(豬絞肉, 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳, 青豆仁)	
青菜	炒高麗菜	Stir fried cabbage	
(食材)	(高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)		
湯品	黃豆芽海帶湯	Kelp and soybean sprout soup	
(食材)	(粗骨, 黃豆芽, 海帶芽)		
水果	香蕉	Banana	
【安親班】	比利時可麗餅+麥茶	Belgium crepe + Wheat tea	
4月28日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.1 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 717 kcal	【早餐】	牛奶起司捲+豆漿	Milk cheese bun + Soybean milk
	(食材)	(奶起司, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	地瓜飯	Sweet potato rice
	(食材)	(白米, 地瓜)	
	主菜	清燉腩排	Stewed pork back ribs with soy bean sauce
	(食材)	(豬腩排)	
	副菜	蘿蔔乾炒蛋	Sauteed preserve turnip and eggs
	(食材)	(雞蛋, 蘿蔔乾)	
青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage	
(食材)	(青江菜, 蒜)		
湯品	冬瓜湯	Chinese wintergourd soup	
(食材)	(粗骨, 冬瓜)		
水果	芭樂	Guava	
【安親班】	蟹黃燒賣+酸辣湯	Shao-Mai + Sweet and sour soup	
4月29日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 2.5 份 豆魚蛋肉類： 4.2 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 668 kcal	【早餐】	手卷+豆漿	Hand roll + Soybean milk
	(食材)	(手卷, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	香菇肉燥麵	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	義式烤雞腿排	Roasted chicken steak with mixed herb
	(食材)	(雞腿排)	
	副菜	滷素雞	Fried vegetarian chicken
	(食材)	(素雞)	
青菜	炒油菜	Stir-fried vegetable	
(食材)	(油菜, 蒜)		
湯品	蕃茄蛋花湯	Eggdrop and tomato soup	
(食材)	(粗骨, 牛番茄, 雞蛋, 豆腐)		
水果	大西瓜	Watermelon	

【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30日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.6 份 豆魚蛋肉類： 2.9 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 727 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)	桂竹筍燒肉 (豬肉角, 豬肉柳, 桂竹筍)	Braised diced pork and makino bamboo shoot in brown sauce
	副菜 (食材)	咖哩魚片 (鯛魚, 洋蔥, 紅蘿蔔, 洋芋, 咖哩粉)	Braised fillet with curry sauce
	青菜 (食材)	炒莪白菜 (鵝白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	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
5月1日 星期五 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】

