



# 薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
<b>5月4日</b> <b>星期一</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 2.1 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 647 kcal	【早餐】 (食材)	<b>牛角麵包+牛奶</b> ( 麵包 , 牛奶 )	Croissant + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	<b>糙米飯</b> ( 白米 , 糙米 )	Germinated rice
	主菜 (食材)	<b>咕咾肉</b> (豬梅肉, 洋蔥, 甜椒, 鳳梨罐)	Sweet and sour pork with pineapple
	副菜 (食材)	<b>紅燒油豆腐</b> (豬絞肉, 油豆腐, 三色豆)	Stewed deep-fried bean curd in soy sauce
	青菜 (食材)	<b>炒高麗菜</b> (高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)	Stir fried cabbage
	湯品 (食材)	<b>竹筍排骨湯</b> ( 粗骨 , 鮮筍 )	Pork rib and bamboo shoots soup
	水果	<b>香蕉</b>	Banana
	【安親班】	<b>肉羹湯麵</b>	Noodles with pork in thick soup
<b>5月5日</b> <b>星期二</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.6 份 豆魚蛋肉類： 2.2 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.2 份 熱量： 646 kcal	【早餐】 (食材)	<b>什錦蔬菜粥</b> (豬絞肉, 紅蘿蔔, 木耳, 鮑魚菇, 雞蛋, 高麗菜)	Assorted vegetable rice
	【午餐】		
	主食 (食材)	<b>地瓜飯</b> ( 白米 , 地瓜 )	Sweet potato rice
	主菜 (食材)	<b>壽喜燒</b> (豬肉片, 金針菇, 洋蔥, 鮑魚菇, 大白菜)	Sauced sliced pork in Japanese style sauce
	副菜 (食材)	<b>鮭魚拌玉米</b> ( 鮭魚 , 玉米粒 , 洋蔥 , 白芝麻 )	Grilled salmon with sweet corn
	青菜 (食材)	<b>炒青江菜</b> (青江菜, 蒜)	Stir fried spoon cabbage
	湯品 (食材)	<b>紫菜蛋花湯</b> ( 粗骨 , 紫菜 , 雞蛋 )	Eggdrop and seaweed soup
	水果	<b>大西瓜</b>	Watermelon
	【安親班】	<b>關東煮</b>	Japanese fish cake stew
<b>5月6日</b> <b>星期三</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 2.2 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 659 kcal	【早餐】 (食材)	<b>蔥花捲+豆漿</b> (蔥花捲, 黃豆)	Steamed green onion bun + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	<b>糙米飯</b> ( 白米 , 糙米 )	Germinated rice
	主菜 (食材)	<b>干絲炒肉絲</b> (豬肉絲, 黑干絲, 紅蘿蔔)	Stir fried shredded pork and dried bean curd
	副菜 (食材)	<b>蕃茄炒蛋</b> ( 雞蛋 , 牛番茄 )	Scrambled eggs with tomato
	青菜 (食材)	<b>炒小白菜</b> (小白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	<b>白菜豆腐湯</b> ( 粗骨 , 大白菜 , 豆腐 )	Bean curd and Chinese cabbage soup
	水果	<b>蘋果</b>	Apple

【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>5月7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： 3.1 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 694 kcal	【早餐】	<b>肉絲麵線湯</b>	Thin noodles with shredded pork soup
	(食材)	(豬肉絲, 黃麵線, 鮮香菇, 紅蘿蔔, 大白菜)	
	【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>豆豉肉丁</b>	Stewed diced pork in preserved bean sauce
	(食材)	(豬肉丁, 豆干, 豆豉)	
	副菜	<b>蔥油鱸魚</b>	Braised sea bass fillet in green onion flavored oil sauce
	(食材)	(鱸魚, 薑, 蔥)	
青菜	<b>炒莪白菜</b>	Stir fried bok choy	
(食材)	(鵝白菜, 薑)		
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>咖哩雞燴飯</b>	Curry chicken with sauce over rice	
<b>5月8日</b> <b>星期五</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 2.5 份 豆魚蛋肉類： 3.1 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.6 份 熱量： 608 kcal	【早餐】	<b>蛋糕+豆漿</b>	Cake + Soybean milk
	(食材)	(蛋糕, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	<b>焗肉醬筆管麵</b>	Pen tube noodles with baked meat sauce
	(食材)	(豬絞肉, 鮑魚菇, 胡蘿蔔, 洋蔥, 筆管麵, 起司)	
	主菜	<b>炸翅小腿【一人兩支】</b>	Deep fried chicken wing calf
	(食材)	(翅小腿)	
	副菜	<b>法式洋芋炒培根</b>	Stir fried bacon and potato
	(食材)	(洋芋, 洋蔥, 培根)	
青菜	<b>炒青花菜</b>	Stir fried broccoli	
(食材)	(青花菜, 蒜)		
湯品	<b>法式洋蔥湯</b>	French onion soup	
(食材)	(洋蔥, 炸洋蔥)		
水果	<b>香瓜</b>	Cantaloupe	
【安親班】	<b>芝麻包+紅豆湯</b>	Sesame bun + Red beans sweet soup	



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

