



薇閣小學三~六年級營養食譜



| 星期 | 餐別 | 中文 | English |
|--|--------------|---|--|
| 5月4日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.5 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 781 kcal | 【早餐】 (食材) | 牛角麵包+牛奶 (麵包 , 牛奶) | Croissant + Soybean milk |
| | 【午餐】 | | |
| | 主食 (食材) | 糙米飯 (白米 , 糙米) | Germinated rice |
| | 主菜 (食材) | 豬排 (豬排) | Stewed pork chops in soy bean sauce |
| | 副菜 (食材) | 羅勒海鮮 (鯛魚 , 小卷圈, 腰子貝, 洋蔥 , 洋芹 , 牛番茄, 九層塔) | Seafood with basil sauce |
| | 青菜 (食材) | 炒高麗菜 (高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳) | Stir fried cabbage |
| | 湯品 (食材) | 竹筍排骨湯 (粗骨 , 鮮筍) | Pork rib and bamboo shoots soup |
| | 水果 | 香蕉 | Banana |
| 5月5日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.2 份 豆魚蛋肉類： 3.1 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 717 kcal | 【早餐】 (食材) | 什錦蔬菜粥 (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) | 地瓜飯 (白米 , 地瓜) | Sweet potato rice |
| | 主菜 (食材) | 紅燒豬腱 (豬腱角, 紅蘿蔔, 白蘿蔔, 洋蔥) | Braised pork shank with brown gravy |
| | 副菜 (食材) | 鮭魚拌玉米 (鮭魚 , 玉米粒, 洋蔥 , 白芝麻) | Grilled salmon with sweet corn |
| | 青菜 (食材) | 炒莪白菜 (鵝白菜, 薑) | Stir fried bok choy |
| | 湯品 (食材) | 紫菜蛋花湯 (粗骨 , 紫菜 , 雞蛋) | Eggdrop and seaweed soup |
| | 水果 | 大西瓜 | Watermelon |
| 5月6日 星期三 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： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 740 kcal | 【早餐】 (食材) | 蔥花捲+豆漿 (蔥花捲, 黃豆) | Steamed green onion bun + Soybean milk |
| | 【午餐】 | | |
| | 主食 (食材) | 糙米飯 (白米 , 糙米) | Germinated rice |
| | 主菜 (食材) | 烤大里肌 (豬里肌, 洋蔥 , 鮑魚菇) | Roasted tenderloin |
| | 副菜 (食材) | 客家小炒 (豬肉絲, 魷魚翅, 豆干 , 紅蘿蔔, 木耳) | Stir fried assorted food har gar style |
| | 青菜 (食材) | 炒青江菜 (青江菜, 蒜) | Stir fried spoon cabbage |
| | 湯品 (食材) | 白菜豆腐湯 (粗骨 , 大白菜, 豆腐) | Bean curd and Chinese cabbage soup |
| | 水果 | 蘋果 | Apple |

【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 |
|--|---------------------|---|---|
| 5月7日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.4 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 735 kcal | 【早餐】 (食材) | 肉絲麵線湯 (豬肉絲, 黃麵線, 鮮香菇, 紅蘿蔔, 大白菜) | Thin noodles with shredded pork 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) | 法式豬排 (豬排, 洋蔥) | Stewed pork |
| | 副菜 (食材) | 木須炒蛋 (雞蛋, 豬肉絲, 木耳, 紅蘿蔔) | Scrambled eggs with pork, black fungus and carrot |
| | 青菜 (食材) | 炒小白菜 (小白菜, 薑) | Stir fried bok choy |
| | 湯品 (食材) | 冬瓜湯 (粗骨, 冬瓜) | Chinese wintergourd soup |
| | 水果 | 芭樂 | Guava |
| | 【安親班】 | 咖哩雞燴飯 | Curry chicken with sauce over rice |
| 5月8日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 2.8 份 豆魚蛋肉類： 2.7 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 555 kcal | 【早餐】 (食材) | 蛋糕+豆漿 (蛋糕, 黃豆) | Cake + Soybean milk |
| | 【午餐】 | | |
| | 主食 (食材) | 焗肉醬筆管麵 (豬絞肉, 鮑魚菇, 胡蘿蔔, 洋蔥, 筆管麵, 起司) | Pen tube noodles with baked meat sauce |
| | 主菜 (食材) | 炸雞腿 (雞腿) | Deep freid chicken drumstick |
| | 副菜 (食材) | 法式洋芋炒培根 (洋芋, 洋蔥, 培根) | Stir fried bacon and potato |
| | 青菜 (食材) | 炒青花菜 (青花菜, 蒜) | Stir fried broccoli |
| | 湯品 (食材) | 法式洋蔥湯 (洋蔥, 炸洋蔥) | French onion soup |
| | 水果 | 香瓜 | Cantaloupe |
| | 【安親班】 | 芝麻包+紅豆湯 | Sesame bun + Red beans sweet soup |



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

