



薇閣小學三~六年級營養食譜



| 星期 | 餐別 | 中文 | English |
|---|---------------------------|---------------------------------------|--|
| 5月11日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.4 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 748 kcal | 【早餐】 | 叻仔魚粥 | Tiny fish congee |
| | (食材) | (叻仔魚, 雞蛋, 高麗菜, 玉米粒, 鮑魚菇, 紅蘿蔔) | |
| | 【午餐】 | | |
| | 主食 | 糙米飯 | Germinated rice |
| | (食材) | (白米, 糙米) | |
| | 主菜 | 烤鴨胸 | Roasted duck breast |
| | (食材) | (鴨胸) | |
| | 副菜 | 肉絲炒干絲 | Stir fried shredded dried bean curd and pork |
| (食材) | (豬肉絲, 黑干絲, 紅蘿蔔, 木耳) | | |
| 青菜 | 炒莪白菜 | Stir fried bok choy | |
| (食材) | (鵝白菜, 薑) | | |
| 湯品 | 蕃茄蛋花湯 | Eggdrop and tomato soup | |
| (食材) | (粗骨, 牛番茄, 雞蛋, 豆腐) | | |
| 水果 | 香蕉 | Banana | |
| 【安親班】 | 蘋果派+麥茶 | Apple pie + Wheat tea | |
| 5月12日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.4 份 豆魚蛋肉類： 2.8 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 695 kcal | 【早餐】 | 黑糖捲+豆漿 | Steamed brown sugar bun + Soybean milk |
| | (食材) | (黑糖捲, 黃豆) | |
| | 【午餐】 | | |
| | 主食 | 地瓜飯 | Sweet potato rice |
| | (食材) | (白米, 地瓜) | |
| | 主菜 | 蒜泥白肉 | Boiled shredded pork with garlic and soy sauce |
| | (食材) | (豬肉片, 蒜) | |
| | 副菜 | 砂鍋魚 | Fish in sartay sauce soup |
| (食材) | (土魷魚羹, 豆腐, 大白菜, 金針菇, 沙茶醬) | | |
| 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 | 香瓜 | Cantaloupe | |
| 【安親班】 | 肉燥餛飩湯麵 | Wonton noodles with minced pork sauce | |
| 5月13日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.1 份 豆魚蛋肉類： 3.6 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 776 kcal | 【早餐】 | 奶油麵包+豆漿 | Butter bread + Soybean milk |
| | (食材) | (麵包, 黃豆) | |
| | 【午餐】 | | |
| | 主食 | 韓式酢醬麵 | Korean Black Bean Sauce Noodles |
| | (食材) | (豬肉丁, 豆干, 洋蔥, 杏鮑菇, 洋芋, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 雞蛋麵) | |
| | 主菜 | 蜂蜜蒜味炸雞【一人兩支】 | Honey garlic chicken |
| | (食材) | (翅小腿) | |
| | 副菜 | 焗香螺貝【一人一個】 | Baked shellfish with cheese |
| (食材) | (焗香螺貝) | | |
| 青菜 | 炒青花菜 | Stir fried broccoli | |
| (食材) | (青花菜, 蒜) | | |
| 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 | 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 |
|---|--------------|---|--|
| 5月14日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.5 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 724 kcal | 【早餐】 | 什錦通心麵 (豬絞肉, 鮑魚菇, 洋蔥, 紅蘿蔔, 高麗菜, 通心麵) | Macaroni with meat sauce |
| | 【午餐】 | | |
| | 主食 | 雜糧飯 (白米, 紫米, 燕麥, 蕎麥, 小薏仁) | Steamed whole wheat rice |
| | 主菜 | 佛跳牆 (豬軟排, 鵪鶉蛋, 芋頭, 脆筍, 鮮香菇, 蒜) | Stewed assorted meat incasserole |
| | 副菜 | 泰式拌海鮮 (腰子貝, 鯛魚, 小管切, 小黃瓜, 洋蔥, 牛番茄) | Thai-style seafood salad |
| | 青菜 | 炒高麗菜 (高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳) | Stir fried cabbage |
| | 湯品 | 味噌湯 (豆腐, 柴魚片, 海帶芽, 蔥, 味噌) | Bean curd and miso soup |
| | 水果 | 蘋果 | Apple |
| | 【安親班】 | 雞絲飯 | Chicken rice |
| 5月15日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.2 份 豆魚蛋肉類： 2.9 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 736 kcal | 【早餐】 | 烤地瓜+豆漿 (地瓜, 黃豆) | Roasted sweet potato + Soybean milk |
| | 【午餐】 | | |
| | 主食 | 有機飯 (有機米) | Organic rice |
| | 主菜 | 日式馬鈴薯燒肉 (豬肉角, 紅蘿蔔, 洋芋, 洋蔥) | Braised diced pork and potato in brown sauce |
| | 副菜 | 玉米炒蛋 (雞蛋, 玉米粒) | Scrambled eggs with sweet corn |
| | 青菜 | 有機蔬菜 (有機菜, 蒜) | Stir fried organic vegetable |
| | 湯品 | 什錦菇湯 (豬肉絲, 牛蒡, 金針菇, 鮑魚菇, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 大白菜) | Black mushroom and edible seaweed soup |
| | 水果 | 芭樂 | Guava |
| | 【安親班】 | 什錦烏龍麵 | Udon noodles with meat and vegetable |



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

