



薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
5月18日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 3.0 份 蔬菜類： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 740 kcal	【早餐】	玉米粥	Sweet corn congee
	(食材)	(豬絞肉, 玉米粒, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 雞蛋, 高麗菜)	
	【午餐】		
	主食	糙米飯	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	主菜	烤大里肌	Roasted tenderloin
	(食材)	(豬里肌, 洋蔥, 鮑魚菇)	
	副菜	客家小炒	Stir fried assorted food har gar style
	(食材)	(豬肉絲, 魷魚翅, 豆干, 紅蘿蔔, 木耳)	
青菜	炒莪白菜	Stir fried bok choy	
(食材)	(鵝白菜, 薑)		
湯品	大黃瓜湯	Cucumber soup	
(食材)	(粗骨, 大黃瓜)		
水果	香蕉	Banana	
【安親班】	馬拉糕+綠豆湯	Cantonese sponge cake + Green beans soup	
5月19日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 2.9 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 726 kcal	【早餐】	刈包炒蛋+牛奶	Steamed bun with egg + Milk
	(食材)	(刈包, 玉米粒, 洋蔥, 雞蛋, 牛奶)	
	【午餐】		
	主食	地瓜飯	Sweet potato rice
	(食材)	(白米, 地瓜)	
	主菜	義式茄汁豬腱	Braised pork shank with tomato souce
	(食材)	(豬肉丁, 紅蘿蔔, 洋蔥, 牛番茄)	
	副菜	蒲燒鯛	Baked fish fillet with soy sauce
	(食材)	(蒲燒鯛)	
青菜	炒福山萵苣	Stir fried lettuce	
(食材)	(萵苣, 蒜)		
湯品	絲瓜蛋花湯	Egg drop with loofah soup	
(食材)	(粗骨, 絲瓜, 雞蛋, 豆腐, 薑)		
水果	蘋果	Apple	
【安親班】	榨菜肉絲麵	Presevered vegetable and shredded pork noodles	
5月20日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 2.8 份 豆魚蛋肉類： 2.4 份 蔬菜類： 1.5 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 569 kcal	【早餐】	香蒜麵包+豆漿	Garlic bread + Soybean milk
	(食材)	(麵包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	什錦麵疙瘩	Fried gnocchi with meat and vegetable
	(食材)	(豬肉絲, 鮑魚菇, 紅蘿蔔, 高麗菜, 木耳, 麵疙瘩)	
	主菜	炸手工蝦排	Deep fried shrimp steak by hand
	(食材)	(蝦排, 高麗菜)	
	副菜	滷嫩四方油豆腐	Stewed deep-fried bean curd in soy sauce
	(食材)	(油豆腐)	
青菜	炒小白菜	Stir fried bok choy	
(食材)	(小白菜, 薑)		
湯品	竹筍排骨湯	Pork rib and bamboo shoots soup	
(食材)	(粗骨, 鮮筍)		
水果	芭樂	Guava	

【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
5月21日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 4.0 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 746 kcal	【早餐】 (食材)	雞絲麵線 (雞胸絲, 紅蘿蔔, 木耳, 貢丸, 黃麵線, 柴魚片)	Thin noodles chicken 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)	味噌肉片 (豬肉片, 洋蔥, 味噌)	Stewed sliced meat with miso
	副菜 (食材)	紅蘿蔔炒蛋 (雞蛋, 紅蘿蔔)	Scrambled eggs with carrot
	青菜 (食材)	炒青江菜 (青江菜, 蒜)	Stir fried spoon cabbage
	湯品 (食材)	香菇雞湯 (雞腿肉, 鮮香菇)	Black mushroom and chicken soup
	水果	大西瓜	Watermelon
	【安親班】	肉鬆飯+青菜湯	Pork floss rice + vegetable soup
5月22日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.8 份 蔬菜類： 1.5 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 690 kcal	【早餐】 (食材)	三明治+豆漿 (三明治, 黃豆)	Sandwich + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	有機飯 (有機米)	Organic rice
	主菜 (食材)	親子丼 (雞腿肉, 洋蔥, 雞蛋)	Japanese chicken and egg rice bowl
	副菜 (食材)	酸甜魚片 (鯛魚, 洋蔥, 甜椒, 小黃瓜)	Sweet and sour fish fillet
	青菜 (食材)	炒高麗菜 (高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)	Stir fried cabbage
	湯品 (食材)	冬瓜湯 (粗骨, 冬瓜)	Chinese wintergourd soup
	水果	香瓜	Cantaloupe
	【安親班】	什錦火鍋	Hot pot



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

