



薇閣小學三~六年級營養食譜



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： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 4.0 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 770 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	海南雞飯	Hoinan chicken rice
	(食材)	(白米, 仙稻米)	
	主菜	海南雞	Hoinan chicken
	(食材)	(雞腿, 薑)	
	副菜	照燒肉片	Stir fried sliced meat with Japanese barbecue sauce
	(食材)	(豬肉片, 洋蔥, 白芝麻)	
青菜	炒小白菜	Stir fried bok choy	
(食材)	(小白菜, 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： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.1 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 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	紅燒軟排	Braised pork spareribs in soy sauce
	(食材)	(豬軟排, 紅蘿蔔, 白蘿蔔)	
	副菜	酸甜魚片	Sweet and sour fish fillet
	(食材)	(鯛魚, 洋蔥, 甜椒, 小黃瓜)	
青菜	炒高麗菜	Stir fried cabbage	
(食材)	(高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)		
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： 2.0 份 豆魚蛋肉類： 3.5 份 蔬菜類： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.9 份 熱量： 767 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	德國豬腳	Deep fried pork knuckle with sauerkraut
	(食材)	(豬蹄膀, 洋蔥, 紅蘿蔔, 洋芹)	
	副菜	滷嫩四方油豆腐	Stewed deep-fried bean curd in soy sauce
	(食材)	(油豆腐)	
青菜	炒莪白菜	Stir fried bok choy	
(食材)	(鵝白菜, 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】





薇閣小學三~六年級營養食譜



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： 5.2 份 豆魚蛋肉類： 3.5 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 728 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)	紅酒燴豬蹄 (豬蹄角, 洋芋, 紅蘿蔔, 洋蔥)	Cooked pork shank with red wine sauce
	副菜 (食材)	日式蒸蛋 (雞蛋, 三色豆, 鮮香菇, 鵪鶉蛋, 柴魚片)	Steamed eggs and vegetable
	青菜 (食材)	炒福山萵苣 (萵苣, 蒜)	Stir fried lettuce
	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： 3.1 份 蔬菜類： 1.5 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 702 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)	蒸肉骨茶 (豬腩排, 高麗菜, 金針菇, 帶皮蒜)	Spare rib with chinese herb soup
	副菜 (食材)	三鮮豆腐煲 (小珠貝, 鯛魚, 小管切, 鮑魚菇, 木耳, 紅蘿蔔, 豆腐)	Braised seafood and bean curd in soy sauce
	青菜 (食材)	炒青江菜 (青江菜, 蒜)	Stir fried spoon 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】

