



# 薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
<b>5月25日</b> <b>星期一</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.6 份 豆魚蛋肉類： 2.5 份 蔬菜類： 0.9 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 645 kcal	<b>【早餐】</b>	<b>絲瓜粥</b>	Loofah congee
	(食材)	(豬絞肉, 絲瓜, 雞蛋, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 高麗菜)	
	<b>【午餐】</b>		
	<b>主食</b>	<b>糙米飯</b>	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	<b>主菜</b>	<b>蒜泥白肉</b>	Boiled shredded pork with garlic and soy sauce
	(食材)	(豬肉片, 蒜)	
	<b>副菜</b>	<b>海鮮豆腐煲</b>	Braised baby scallop, clam and bean curd in soy sauce
	(食材)	(小珠貝, 蛤蠣肉, 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳)	
<b>青菜</b>	<b>炒青江菜</b>	Stir fried spoon cabbage	
(食材)	(青江菜, 蒜)		
<b>湯品</b>	<b>玉米蛋花湯</b>	Eggdrop and sweet corn soup	
(食材)	(粗骨, 玉米粒, 雞蛋)		
<b>水果</b>	<b>香蕉</b>	Banana	
<b>【安親班】</b>	<b>鍋貼+青菜湯</b>	Fried dumpling + Vegetable soup	
<b>5月26日</b> <b>星期二</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 2.8 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.2 份 熱量： 695 kcal	<b>【早餐】</b>	<b>水煮蛋+小餐包+豆漿</b>	Boiled egg + Bun + Soybean milk
	(食材)	(雞蛋, 小餐包, 黃豆)	
	<b>【午餐】</b>		
	<b>主食</b>	<b>地瓜飯</b>	Sweet potato rice
	(食材)	(白米, 地瓜)	
	<b>主菜</b>	<b>蒜香骰子豬</b>	Roasted pork and garlic
	(食材)	(豬肉丁, 洋蔥)	
	<b>副菜</b>	<b>番茄燒豆包</b>	Stewed gulten puff with tomato in soy sauce
	(食材)	(炸豆包, 牛番茄, 洋芹)	
<b>青菜</b>	<b>炒莪白菜</b>	Stir fried bok choy	
(食材)	(鵝白菜, 薑)		
<b>湯品</b>	<b>白菜香菇湯</b>	Black mushroom with Chinese cabbage soup	
(食材)	(粗骨, 大白菜, 豆腐, 香菇)		
<b>水果</b>	<b>大西瓜</b>	Watermelon	
<b>【安親班】</b>	<b>鮭魚拌飯+大黃瓜湯</b>	Fried rice with salmon + Cucumber soup	
<b>5月27日</b> <b>星期三</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 1.5 份 豆魚蛋肉類： 4.5 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 614 kcal	<b>【早餐】</b>	<b>御飯糰+豆漿</b>	Rice ball + Soybean milk
	(食材)	(御飯糰, 黃豆)	
	<b>【午餐】</b>		
	<b>主食</b>	<b>紅燒豬蹄麵</b>	Braised pork noodles
	(食材)	(豬蹄片, 紅蘿蔔, 白蘿蔔, 洋蔥, 雞蛋麵)	
	<b>主菜</b>	<b>滷翅小腿</b>	Braised chicken wing calf in soy sauce
	(食材)	(翅小腿)	
	<b>副菜</b>	<b>豆干炒小魚乾</b>	Stir fried dried fish with dried bean curd
	(食材)	(豆干, 小魚干)	
<b>青菜</b>	<b>炒青花菜</b>	Stir fried broccoli	
(食材)	(青花菜, 蒜)		
<b>湯品</b>			
(食材)			
<b>水果</b>	<b>芭樂</b>	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
<b>5月28日</b> <b>星期四</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 3.6 份 蔬菜類： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.0 份 熱量： 670 kcal	【早餐】 (食材)	<b>南瓜米粉湯</b> (豬肉絲, 南瓜, 高麗菜, 紅蘿蔔, 芹菜, 米粉)	Rice vermicelli with pumpkin soup
	【午餐】		
	主食 (食材)	<b>雜糧飯</b> (白米, 紫米, 燕麥, 蕎麥, 小薏仁)	Steamed whole wheat rice
	主菜 (食材)	<b>三杯肉絲</b> (豬肉絲, 洋蔥, 九層塔)	Fried sliced meat with wine, sesame oil and soy sauce
	副菜 (食材)	<b>日式蒸蛋</b> (雞蛋, 三色豆, 鮮香菇, 鵪鶉蛋, 柴魚片)	Steamed eggs and vegetable
	青菜 (食材)	<b>有機蔬菜</b> (有機菜, 蒜)	Stir fried organic vegetable
	湯品 (食材)	<b>冬瓜湯</b> (粗骨, 冬瓜)	Chinese wintergourd soup
	水果	<b>蘋果</b>	Apple
	【安親班】	<b>司康+麥茶</b>	Scone + Wheat tea
<b>5月29日</b> <b>星期五</b>  午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.8 份 豆魚蛋肉類： 2.5 份 蔬菜類： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.3 份 熱量： 657 kcal	【早餐】 (食材)	<b>肉包+豆漿</b> (肉包, 黃豆)	Pork bun + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	<b>有機飯</b> (有機米)	Organic rice
	主菜 (食材)	<b>蒸瓜仔肉</b> (豬絞肉, 絞醬瓜)	Steamed minced pork with pickles
	副菜 (食材)	<b>土魷魚羹</b> (土魷魚羹, 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳)	Deep fried croaker with vegetable sauce
	青菜 (食材)	<b>炒小白菜</b> (小白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	<b>竹筍排骨湯</b> (粗骨, 鮮筍)	Pork rib and bamboo shoots soup
	水果	<b>百香果</b>	Passion fruit
	【安親班】	<b>什錦粿仔條</b>	Assorted rice noodles soup



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

