



薇閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
5月25日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 3.9 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 762 kcal	【早餐】 (食材)	絲瓜粥 (豬絞肉, 絲瓜, 雞蛋, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 高麗菜)	Loofah congee
	【午餐】		
	主食 (食材)	糙米飯 (白米, 糙米)	Germinated rice
	主菜 (食材)	烤梅肉 (豬梅肉, 洋蔥)	Roasted pork collar-butt
	副菜 (食材)	台式海鮮 (鯛魚, 魷魚翅, 腰子貝, 玉米筍, 洋芹, 紅蘿蔔, 木耳)	Cooked seafood
	青菜 (食材)	炒高麗菜 (高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)	Stir fried cabbage
	湯品 (食材)	玉米蛋花湯 (粗骨, 玉米粒, 雞蛋)	Eggdrop and sweet corn soup
	水果	香蕉	Banana
	【安親班】	鍋貼+青菜湯	Fried dumpling + Vegetable soup
5月26日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.2 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.5 份 熱量： 684 kcal	【早餐】 (食材)	水煮蛋+小餐包+豆漿 (雞蛋, 小餐包, 黃豆)	Boiled egg + Bun + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	地瓜飯 (白米, 地瓜)	Sweet potato rice
	主菜 (食材)	舒肥雞 (雞胸肉, 洋蔥, 甜椒)	Sous vide chicken breast
	副菜 (食材)	番茄燒豆包 (炸豆包, 牛番茄, 杏鮑菇)	Stewed gulten puff with tomato in soy sauce
	青菜 (食材)	炒小白菜 (小白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	白菜香菇湯 (粗骨, 大白菜, 豆腐, 香菇)	Black mushroom with Chinese cabbage soup
	水果	大西瓜	Watermelon
	【安親班】	鮭魚拌飯+大黃瓜湯	Fried rice with salmon + Cucumber soup
5月27日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 2.0 份 豆魚蛋肉類： 5.1 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 706 kcal	【早餐】 (食材)	御飯糰+豆漿 (御飯糰, 黃豆)	Rice ball + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	紅燒豬蹄麵 (豬蹄片, 紅蘿蔔, 白蘿蔔, 洋蔥, 雞蛋麵)	Braised prok noodles
	主菜 (食材)	滷雞翅 (雞翅)	Braised chicken wing in soy sauce
	副菜 (食材)	豆干炒小魚乾 (豆干, 小魚干)	Stir fried dried fish with dried bean curd
	青菜 (食材)	炒青花菜 (青花菜, 蒜)	Stir fried broccoli
	湯品 (食材)		
	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28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： 715 kcal	【早餐】	南瓜米粉湯	Rice vermicelli with pumpkin soup
	(食材)	(豬肉絲, 南瓜, 高麗菜, 紅蘿蔔, 芹菜, 米粉)	
	【午餐】		
	主食	雜糧飯	Steamed whole wheat rice
	(食材)	(白米, 紫米, 燕麥, 蕎麥, 小薏仁)	
	主菜	蒜香骰子豬	Roasted pork and garlic
	(食材)	(豬肉角, 洋蔥)	
	副菜	吻仔魚炒蛋	Scrambled eggs with tiny fish
	(食材)	(雞蛋, 吻仔魚)	
青菜	有機蔬菜	Stir fried organic vegetable	
(食材)	(有機菜, 蒜)		
湯品	冬瓜湯	Chinese wintergourd soup	
(食材)	(粗骨, 冬瓜)		
水果	蘋果	Apple	
【安親班】	司康+麥茶	Scone + Wheat tea	
5月29日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 4.1 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】	肉包+豆漿	Pork bun + Soybean milk
	(食材)	(肉包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	有機飯	Organic rice
	(食材)	(有機米)	
	主菜	豬大排	Stewed pork chops in soy bean sauce
	(食材)	(豬排)	
	副菜	樹子蒸魚	Steamed fish with cordia dichotoma
	(食材)	(鱸魚)	
青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage	
(食材)	(青江菜, 蒜)		
湯品	竹筍排骨湯	Pork rib and bamboo shoots soup	
(食材)	(粗骨, 鮮筍)		
水果	百香果	Passion fruit	
【安親班】	什錦粿仔條	Assorted rice noodles soup	



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

