



薇閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
6月8日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.1 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 797 kcal	【早餐】 (食材)	什錦湯麵 (豬肉絲, 鮑魚菇, 豆芽菜, 紅蘿蔔, 小白菜, 熟白麵)	Assorted noodles soup
	【午餐】		
	主食 (食材)	糙米飯 (白米, 糙米)	Germinated rice
	主菜 (食材)	蔥燒軟排 (豬軟排, 蔥)	Stewed pork spareribs in green onion sauce
	副菜 (食材)	蒲燒鯛 (蒲燒鯛)	Baked fish fillet with soy sauce
	青菜 (食材)	炒福山萵苣 (萵苣, 蒜)	Stir fried lettuce
	湯品 (食材)	竹筍排骨湯 (粗骨, 鮮筍)	Pork rib and bamboo shoots soup
	水果	香蕉	Banana
	【安親班】	奶皇包+綠豆湯	Sweet steamed bun + Green beans soup
6月9日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.2 份 豆魚蛋肉類： 2.8 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 707 kcal	【早餐】 (食材)	培根起司麵包+豆漿 (麵包, 黃豆)	Bacon cheese bread + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	地瓜飯 (白米, 地瓜)	Sweet potato rice
	主菜 (食材)	南瓜燒肉 (豬肉角, 南瓜)	Braised pork collar-butt with pumpkin
	副菜 (食材)	三色炒蛋 (雞蛋, 三色豆)	Scrambled eggs with mixed vegetable
	青菜 (食材)	炒小白菜 (小白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	絲瓜豆腐湯 (粗骨, 絲瓜, 豆腐)	Bean curd and loofah soup
	水果	大西瓜	Watermelon
	【安親班】	夏威夷拌飯+大黃瓜湯	Fried rice + Cucumber soup
6月10日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.9 份 豆魚蛋肉類： 2.9 份 蔬菜類： 1.5 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.5 份 熱量： 759 kcal	【早餐】 (食材)	叉燒包+豆漿 (叉燒包, 黃豆)	Steamed barbecued pork buns + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	滑蛋豬肉燴飯 (豬肉片, 雞蛋, 鮑魚菇, 洋蔥, 紅蘿蔔, 木耳, 高麗菜)	Mixed meat with sauce over rice
	主菜 (食材)	滷雞腿 (雞腿)	Braised chicken drumstick in soy sauce
	副菜 (食材)	玉米香酥餅【一人一個】 (玉米香酥餅)	Deep fried veggie corn crisp cake
	青菜 (食材)	炒莧白菜 (鵝白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	冬瓜湯 (粗骨, 冬瓜)	Chinese wintergourd soup
	水果	柳丁	Orange

【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
6月11日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 4.1 份 蔬菜類： 0.9 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.8 份 熱量： 841 kcal	【早餐】	瘦肉粥	Cantonese congee
	(食材)	(豬絞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 雞蛋)	
	【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	台式控肉	Braised pork in soy sauce
	(食材)	(豬五花)	
	副菜	咖哩鱸魚	Braised sea bass fillet with curry sauce
	(食材)	(鱸魚, 洋蔥, 紅蘿蔔, 咖哩粉)	
	青菜	炒有機菜	Stir fried organic vegetable
(食材)	(有機菜, 蒜)		
湯品	紫菜蛋花湯	Eggdrop and seaweed soup	
(食材)	(粗骨, 紫菜, 雞蛋)		
水果	蘋果	Apple	
【安親班】	高麗菜麵線	Thin noodles soup with tiny fish and mix vegetable	
6月12日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.7 份 豆魚蛋肉類： 2.5 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 720 kcal	【早餐】	貝果+豆漿	Bagel + Soybean milk
	(食材)	(貝果, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	有機飯	Organic rice
	(食材)	(有機米)	
	主菜	咕咾肉	Sweet and sour pork with pineapple
	(食材)	(咕咾肉, 洋蔥, 甜椒, 鳳梨罐)	
	副菜	紹子豆腐	Braised bean curd with sweet noodle sauce
	(食材)	(豬絞肉, 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳, 青豆仁, 甜麵醬)	
	青菜	炒高麗菜	Stir fried cabbage
(食材)	(高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)		
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	芭樂	Guava	
【安親班】	蟹黃燒賣+番茄豆腐湯	Shao-Mai + Bean curd and tomato soup	



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

