



薇閣小學一、二年級營養食譜



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： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 2.4 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 678 kcal	【早餐】	什錦湯麵	Assorted noodles soup
	(食材)	(豬肉絲, 鮑魚菇, 豆芽菜, 紅蘿蔔, 小白菜, 熟白麵)	
	【午餐】		
	主食	糙米飯	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	主菜	豬肉丼	Yakiniku Donburi
	(食材)	(豬肉片, 洋蔥, 雞蛋)	
	副菜	麻婆豆腐	Stir fried bean curd with chili sauce
	(食材)	(豬絞肉, 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳, 青豆仁)	
青菜	炒福山萵苣	Stir fried lettuce	
(食材)	(萵苣, 蒜)		
湯品	竹筍排骨湯	Pork rib and bamboo shoots soup	
(食材)	(粗骨, 鮮筍)		
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： 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： 640 kcal	【早餐】	培根起司麵包+豆漿	Bacon cheese bread + Soybean milk
	(食材)	(麵包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	地瓜飯	Sweet potato rice
	(食材)	(白米, 地瓜)	
	主菜	五寶珍醬	Stir fried dried bean curd and diced pork
	(食材)	(豬肉丁, 豆干, 紅蘿蔔, 毛豆仁, 鮮香菇, 甜麵醬)	
	副菜	豆酥鱸魚	Braised sea bass fillet with soybean crumb
	(食材)	(鱸魚, 豆酥)	
青菜	炒高麗菜	Stir fried cabbage	
(食材)	(高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)		
湯品	絲瓜豆腐湯	Bean curd and loofah soup	
(食材)	(粗骨, 絲瓜, 豆腐, 薑)		
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： 5.4 份 豆魚蛋肉類： 1.6 份 蔬菜類： 1.7 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.5 份 熱量： 678 kcal	【早餐】	叉燒包+豆漿	Steamed barbecued pork buns + Soybean milk
	(食材)	(叉燒包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	滑蛋豬肉燴飯	Mixed meat with sauce over rice
	(食材)	(豬肉片, 雞蛋, 鮑魚菇, 洋蔥, 紅蘿蔔, 木耳, 高麗菜)	
	主菜	烤義式雞腿【一人兩個】	Roasted chicken wing with mixed herb
	(食材)	(翅小腿)	
	副菜	玉米香酥餅【一人一個】	Deep fried veggie corn crisp cake
	(食材)	(玉米香酥餅)	
青菜	炒莪白菜	Stir fried bok choy	
(食材)	(鵝白菜, 薑)		
湯品	冬瓜湯	Chinese wintergourd soup	
(食材)	(粗骨, 冬瓜)		
水果	柳丁	Orange	

【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
6月11日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.7 份 豆魚蛋肉類： 2.3 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 648 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	鐵板豬柳	Iron plate pork fillet
	(食材)	(豬肉絲, 豆芽菜, 洋蔥)	
	副菜	烤鴨胸	Roasted duck breast
	(食材)	(鴨胸)	
青菜	炒青花菜	Stir fried broccoli	
(食材)	(青花菜, 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： 4.6 份 豆魚蛋肉類： 2.3 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 644 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	清燉小肉丁	Stewed diced pork, carrot and radish
	(食材)	(豬肉丁, 紅蘿蔔, 白蘿蔔)	
	副菜	玉米炒蛋	Scrambled eggs with sweet corn
	(食材)	(雞蛋, 玉米粒)	
青菜	炒小白菜	Stir fried bok choy	
(食材)	(小白菜, 薑)		
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】

