



薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
6月15日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 3.1 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 681 kcal	【早餐】 (食材)	雞絲麵線湯 (雞胸絲, 雞蛋, 鮑魚菇, 白麵線, 柴魚片)	Thin noodles chicken soup
	【午餐】		
	主食 (食材)	糙米飯 (白米, 糙米)	Germinated rice
	主菜 (食材)	豆芽炒肉絲 (豬肉絲, 豆芽菜, 蔥)	Stir fried shredded pork and bean sprouts
	副菜 (食材)	烤鮭魚 (鮭魚)	Roasted salmon fillet with herb
	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	香蕉	Banana
6月16日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 1.9 份 蔬菜類： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 619 kcal	【早餐】 (食材)	起酥肉鬆麵包+豆漿 (麵包, 黃豆)	Dried pork floss bun + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	地瓜飯 (白米, 地瓜)	Sweet potato rice
	主菜 (食材)	糖醋肉片 (豬肉片, 洋蔥, 甜椒, 鳳梨罐)	Sweet and sour sliced meat
	副菜 (食材)	絲瓜炒豆腐 (豆腐, 絲瓜, 雞蛋, 紅蘿蔔)	Braised bean curd with loofah
	青菜 (食材)	炒高麗菜 (高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)	Stir fried cabbage
	湯品 (食材)	竹筍排骨湯 (粗骨, 鮮筍)	Pork rib and bamboo shoots soup
	水果	荔枝	Litchi
6月17日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 2.3 份 豆魚蛋肉類： 5.1 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 731 kcal	【早餐】 (食材)	草莓三明治+豆漿 (三明治, 黃豆)	Strawberry sandwich + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	水餃 (水餃)	Dumpling
	主菜 (食材)	鹹酥雞 (雞腿肉)	Deep fried diced chicken
	副菜 (食材)	蔥爆豆干片 (豆干, 蔥)	Stir fried bean curd with green onion
	青菜 (食材)	炒青花菜 (青花菜, 蒜)	Stir fried broccoli
	湯品 (食材)	酸辣湯 (豬肉絲, 豆腐, 豬血, 雞蛋, 紅蘿蔔, 脆筍, 木耳)	Sweet and sour soup
	水果	蘋果	Apple

【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18日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 2.5 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 633 kcal	【早餐】 (食材)	什錦鹹稀飯 (豬絞肉, 鹹蛋, 鮑魚菇, 紅蘿蔔, 高麗菜)	Assorted congee
	【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)	杏鮑菇燒肉 (豬肉丁, 杏鮑菇)	Braised pork and king oyster mushroom
	副菜 (食材)	叻仔魚炒蛋 (雞蛋, 叻仔魚)	Scrambled eggs with tiny fish
	青菜 (食材)	炒莪白菜 (鵝白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	紫菜蛋花湯 (粗骨, 紫菜, 雞蛋)	Eggdrop and seaweed soup
	水果	芭樂	Guava
	【安親班】	蛋塔+麥茶	Egg tart + Wheat tea
6月19日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 份 豆魚蛋肉類： 份 蔬菜類： 份 水果類： 份 油脂類： 份 熱量： kcal	【早餐】 (食材)		
	【午餐】		
	主食 (食材)		
	主菜 (食材)		
	副菜 (食材)		
	青菜 (食材)		
	湯品 (食材)		
	水果		
	【安親班】		



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

