



薇閣小學三~六年級營養食譜



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： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.6 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 750 kcal	【早餐】	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	糙米飯 (白米, 糙米)	Germinated rice
	主菜	美式烤里肌 (豬里肌, 洋蔥, 鮑魚菇)	Stewed tenderloin with BBQ sauce
	副菜	糖醋鯛魚 (鯛魚, 洋蔥, 甜椒, 番茄醬)	Sweet and sour bream fillet
	青菜	炒小白菜 (小白菜, 薑)	Stir fried bok choy
	湯品	冬瓜湯 (粗骨, 冬瓜)	Chinese wintergourd soup
	水果	香蕉	Banana
	【安親班】	什錦燴飯	Mixed meat with sauce over rice
6月16日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 2.6 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 729 kcal	【早餐】	起酥肉鬆麵包+豆漿 (麵包, 黃豆)	Dried pork floss bun + Soybean milk
	【午餐】		
	主食	地瓜飯 (白米, 地瓜)	Sweet potato rice
	主菜	紅燒豬肉 (豬肉角, 豬五花, 紅蘿蔔, 白蘿蔔)	Braised pork collar-but in soy bean sauce
	副菜	西班牙炒蛋 (雞蛋, 洋芋, 火腿, 甜椒)	Spain scrambled eggs
	青菜	炒青江菜 (青江菜, 蒜)	Stir fried spoon cabbage
	湯品	竹筍排骨湯 (粗骨, 鮮筍)	Pork rib and bamboo shoots soup
	水果	荔枝	Litchi
	【安親班】	什錦河粉	Assorted rice flat noodles soup
6月17日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 1.8 份 豆魚蛋肉類： 5.8 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 788 kcal	【早餐】	草莓三明治+豆漿 (三明治, 黃豆)	Strawberry sandwich + Soybean milk
	【午餐】		
	主食	水餃 (水餃)	Dumpling
	主菜	照燒雞腿排 (雞腿排)	Stewed chicken steak with Japanese barbecue sauce
	副菜	蔥爆豆干片 (豆干, 蔥)	Stir fried bean curd with green onion
	青菜	炒青花菜 (青花菜, 蒜)	Stir fried broccoli
	湯品	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】





薇閣小學三~六年級營養食譜



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： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 2.7 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 705 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)	燒肉丼 (豬肉片, 豬五花, 洋蔥, 雞蛋)	Yakiniku Donburi
	副菜 (食材)	麻婆豆腐 (豬絞肉, 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳, 青豆仁)	Stir fried bean curd with chili sauce
	青菜 (食材)	炒高麗菜 (高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)	Stir fried cabbage
	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】

