



薇閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
6月29日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 3.3 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 691 kcal	【早餐】	什錦米粉湯	Rice vermicelli with pork soup
	(食材)	(豬肉絲, 洋蔥, 木耳, 紅蘿蔔, 高麗菜, 米粉)	
	【午餐】		
	主食	糙米飯	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	主菜	日式馬鈴薯燒肉	Braised diced pork and potato in brown sauce
	(食材)	(豬肉角, 紅蘿蔔, 洋芋, 洋蔥)	
	副菜	豆酥鱸魚	Braised sea bass fillet with soybean crumb
	(食材)	(鱸魚, 豆酥)	
6月30日 星期二 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	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	蘋果	Apple
	【安親班】	同樂會	Classmate party
	【早餐】	絲瓜粥	Loofah congee
	(食材)	(豬絞肉, 絲瓜, 雞蛋, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 高麗菜)	
	【午餐】		
7月1日 星期三 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	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】

