



薇閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
8月10日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.8 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： 835 kcal	【早餐】	肉絲米粉湯	Assorted rice vermicelli soup
	(食材)	(豬肉絲, 鮑魚菇, 高麗菜, 紅蘿蔔, 芹菜, 米粉)	
	【午餐】		
	主食	糙米飯	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	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	豆干炒三色	Stir fried dried bean curd with vegetable
	(食材)	(豬絞肉, 豆干, 玉米粒, 紅蘿蔔, 毛豆仁)	
8月11日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.5 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 804 kcal	青菜	炒青花菜	Stir fried broccoli
	(食材)	(青花菜, 蒜)	
	湯品	大黃瓜湯	Cucumber soup
	(食材)	(粗骨, 大黃瓜)	
	水果	香蕉	Banana
	【下午點心】	紅豆粉粿湯	Jelly cake in soup with red beans
	【早餐】	奶油麵包+豆漿	Butter bread + Soybean milk
	(食材)	(麵包, 黃豆)	
	【午餐】		
8月12日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.6 份 豆魚蛋肉類： 3.9 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.9 份 熱量： 666 kcal	主食	糙米飯	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	主菜	烤鮭魚	Roasted salmon fillet with herb
	(食材)	(鮭魚)	
	副菜	打拋豬	Thai basil minced pork
	(食材)	(豬絞肉, 洋蔥, 牛番茄, 九層塔)	
	青菜	炒莧菜	Stir fried amaranth
	(食材)	(莧菜, 蒜)	
	湯品	竹筍排骨湯	Pork rib and bamboo shoots soup
8月12日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.6 份 豆魚蛋肉類： 3.9 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.9 份 熱量： 666 kcal	(食材)	(粗骨, 鮮筍)	
	水果	蘋果	Apple
	【下午點心】	仙草山粉圓湯	Chinese herb jelly with chia seeds
	【早餐】	鮪魚鹹粥	Tuna congee
	(食材)	(豬絞肉, 高麗菜, 鮑魚菇, 紅蘿蔔, 鮪魚罐)	
	【午餐】		
	主食	紅燒豬腱麵	Braised pork noodles
	(食材)	(豬腱, 胡蘿蔔, 白蘿蔔, 洋蔥, 雞蛋麵)	
	主菜	滷雞翅	Braised chicken wing in soy sauce
8月12日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.6 份 豆魚蛋肉類： 3.9 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.9 份 熱量： 666 kcal	(食材)	(雞翅)	
	副菜	蔥肉小餡餅	Pork pie
	(食材)	(蔥肉小餡餅)	
	青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage
	(食材)	(青江菜, 蒜)	
	湯品		
	(食材)		
	水果	火龍果	Dragon Fruit
	【下午點心】	綠豆薏仁湯	Myotonin in soup with green beans

【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
8月13日 星期四 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： 0.9 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 716 kcal	【早餐】 (食材)	蛋糕+豆漿 (蛋糕 , 黃豆)	Cake + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	糙米飯 (白米 , 糙米)	Germinated rice
	主菜 (食材)	蒜泥白肉 (豬肉片, 蒜)	Boiled shredded pork with garlic and soy sauce
	副菜 (食材)	紅蘿蔔炒蛋 (雞蛋 , 紅蘿蔔)	Scrambled eggs with carrot
	青菜 (食材)	炒小白菜 (小白菜, 蒜)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	味噌湯 (豆腐 , 柴魚片, 海帶芽, 蔥 , 味噌)	Bean curd and miso soup
	水果	西瓜	Watermelon
	【下午點心】	粉圓米苔目	Noodles and tapioca in sweet soup
8月14日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.7 份 豆魚蛋肉類： 3.1 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 733 kcal	【早餐】 (食材)	豆沙包+豆漿 (豆沙包, 黃豆)	Red bean bun + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	糙米飯 (白米 , 糙米)	Germinated rice
	主菜 (食材)	咖哩豬 (豬肉角, 紅蘿蔔, 洋蔥 , 洋芋 , 咖哩粉)	Stewed pork shank with curry sauce
	副菜 (食材)	泰式拌海鮮 (腰子貝, 鯛魚 , 小管切, 小黃瓜, 洋蔥 , 牛番茄)	Thai-style seafood salad
	青菜 (食材)	炒高麗菜 (高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)	Stir fried cabbage
	湯品 (食材)	玉米蛋花湯 (粗骨 , 玉米粒, 雞蛋)	Eggdrop and sweet corn soup
	水果	芭樂	Guava
	【下午點心】	花生豆花	Peanut and bean curd pudding



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

