



薇閣小學一、二年級營養食譜



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： 4.7 份 豆魚蛋肉類： 2.6 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 759 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	蒜泥白肉	Boiled shredded pork with garlic and soy sauce
	(食材)	(豬肉片, 蒜)	
	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： 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： 654 kcal	【早餐】	奶油麵包+豆漿	Butter bread + Soybean milk
	(食材)	(麵包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	糙米飯	Germinated rice
	(食材)	(白米, 糙米)	
	主菜	京醬肉絲	Stewed meat shreds with soy bean paste
	(食材)	(豬肉絲, 洋蔥, 高麗菜, 甜麵醬)	
	副菜	海鮮豆腐煲	Braised baby scallop, clam and bean curd in soy sauce
	(食材)	(小珠貝, 蛤蜊肉, 豆腐, 紅蘿蔔, 木耳)	
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： 4.1 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.3 份 熱量： 694 kcal	【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	紅燒豬蹄麵	Braised pork noodles
	(食材)	(豬蹄, 胡蘿蔔, 白蘿蔔, 洋蔥, 雞蛋麵)	
	主菜	烤義式雞腿	Roasted chicken wing with mixed herb
	(食材)	(翅小腿)	
	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】





薇閣小學一、二年級營養食譜



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： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 2.3 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 650 kcal	【早餐】	蛋糕+豆漿	Cake + Soybean milk
	(食材)	(蛋糕 , 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	糙米飯	Germinated rice
	(食材)	(白米 , 糙米)	
	主菜	打拋豬	Thai basil minced pork
	(食材)	(豬絞肉, 洋蔥, 牛番茄, 九層塔)	
	副菜	洋蔥炒蛋	Scrambled eggs with onion
	(食材)	(雞蛋 , 洋蔥)	
8月14日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.7 份 豆魚蛋肉類： 2.5 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 733 kcal	青菜	炒小白菜	Stir fried bok choy
	(食材)	(小白菜, 薑)	
	湯品	味噌湯	Bean curd and miso soup
	(食材)	(豆腐 , 柴魚片, 海帶芽, 蔥 , 味噌)	
	水果	西瓜	Watermelon
	【安親班】	粉圓米苔目	Noodles and tapioca in sweet soup
	【早餐】	豆沙包+豆漿	Red bean bun + Soybean milk
	(食材)	(豆沙包, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	糙米飯	Germinated rice
	(食材)	(白米 , 糙米)	
	主菜	咖哩肉丁	Stewed diced pork with curry sauce
	(食材)	(豬肉丁, 洋蔥, 洋芋, 紅蘿蔔)	
	副菜	蒲燒鯛	Baked fish fillet with soy sauce
	(食材)	(蒲燒鯛)	
	青菜	炒高麗菜	Stir fried cabbage
	(食材)	(高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)	
	湯品	玉米蛋花湯	Eggdrop and sweet corn soup
	(食材)	(粗骨 , 玉米粒, 雞蛋)	
	水果	芭樂	Guava
	【安親班】	花生豆花	Peanut and bean curd pudding



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

