



薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
9月7日 星期一 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： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 718 kcal	【早餐】 (食材)	什錦湯麵 (豬肉絲, 鮑魚菇, 豆芽菜, 紅蘿蔔, 小白菜, 熟白麵)	Assorted noodles soup
	【午餐】		
	主食 (食材)	糙米飯 (白米, 糙米)	Germinated rice
	主菜 (食材)	紅燒肉丁 (豬肉丁, 紅蘿蔔, 白蘿蔔)	Braised diced pork in soy sauce
	副菜 (食材)	客家小炒 (豬肉絲, 魷魚翅, 豆干, 紅蘿蔔, 木耳)	Stir fried assorted food har gar style
	青菜 (食材)	炒菠菜 (菠菜, 薑)	Stir fried spinach
	湯品 (食材)	冬瓜湯 (粗骨, 冬瓜)	Chinese wintergourd soup
	水果	香蕉	Banana
	【安親班】	蛋塔+麥茶	Egg tart + Wheat tea
9月8日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 3.1 份 蔬菜類： 0.9 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 671 kcal	【早餐】 (食材)	牛奶起司捲+豆漿 (饅頭, 黃豆)	Milk cheese bun + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	地瓜飯 (白米, 地瓜)	Sweet potato rice
	主菜 (食材)	鹽酥雞 (雞胸肉)	Deep fried chicken
	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	蘋果	Apple
	【安親班】	酸辣湯餃 Soy sauce base thickened soup stuffed dumpling	
9月9日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 2.6 份 豆魚蛋肉類： 3.9 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 718 kcal	【早餐】 (食材)	瘦肉粥 (豬絞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 雞蛋)	Cantonese congee
	【午餐】		
	主食 (食材)	什錦麵疙瘩 (豬肉絲, 鮑魚菇, 紅蘿蔔, 高麗菜, 木耳, 麵疙瘩)	Fried gnocchi with meat and vegetable
	主菜 (食材)	豬排 (豬排)	Stewed pork chops in soy bean sauce
	副菜 (食材)	滷嫩四方油豆腐 (油豆腐)	Stewed deep-fried bean curd in soy sauce
	青菜 (食材)	炒青花菜 (青花菜, 蒜)	Stir fried broccoli
	湯品 (食材)	玉米蛋花湯 (粗骨, 玉米粒, 雞蛋)	Eggdrop and sweet corn soup
	水果	西瓜	Watermelon

【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
9月10日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 3.0 份 蔬菜類： 0.9 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 683 kcal	【早餐】 (食材)	蛋糕+豆漿 (蛋糕 , 黃豆)	Cake + Soybean milk
	【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)	蠔油豬肉片 (豬肉片 , 洋蔥)	Fried sliced meat with oyster sauce
	副菜 (食材)	烤鮭魚 (鮭魚)	Roasted salmon fillet with herb
	青菜 (食材)	炒高麗菜 (高麗菜 , 紅蘿蔔 , 木耳)	Stir fried cabbage
	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	火龍果	Dragon Fruit
	【安親班】	滷肉飯+大黃瓜湯	Braised pork rice + Cucumber soup
9月11日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 2.2 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 642 kcal	【早餐】 (食材)	胚芽葡萄餐包+豆漿 (麵包 , 黃豆)	Soft Bread with germ and raisin + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	有機飯 (有機米)	Organic rice
	主菜 (食材)	京醬肉絲 (豬肉絲 , 洋蔥 , 高麗菜 , 甜麵醬)	Stewed meat shreds with soy bean paste
	副菜 (食材)	洋蔥炒蛋 (雞蛋 , 洋蔥)	Scrambled eggs with onion
	青菜 (食材)	炒小白菜 (小白菜 , 薑)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	黃豆芽豆腐湯 (粗骨 , 黃豆芽 , 豆腐 , 牛番茄)	Bean curd and soybean sprout soup
	水果	水梨	Pear
	【安親班】	蚵仔麵線	Oyster thin vermicelli

【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

