



# 薇閣小學三~六年級營養食譜



| 星期                                                                                                                           | 餐別           | 中文                                     | English                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>9月7日<br/>星期一</b><br><br>午餐營養素分析<br>全穀雜糧類： 5.0 份<br>豆魚蛋肉類： 3.2 份<br>蔬菜類： 1.1 份<br>水果類： 1.0 份<br>油脂類： 2.4 份<br>熱量： 756 kcal | 【早餐】<br>(食材) | 什錦湯麵<br>(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<br>(食材)   | 糙米飯<br>( 白米 , 糙米 )                     | Germinated rice                                      |
|                                                                                                                              | 主菜<br>(食材)   | 鹹水雞腿<br>( 雞腿 )                         | Boiled chicken drumstick in salty water with herb    |
|                                                                                                                              | 副菜<br>(食材)   | 油豆腐燒肉<br>(豬絞肉, 油豆腐, 三色豆)               | Braised pork and deep-fried bean curd in brown sauce |
|                                                                                                                              | 青菜<br>(食材)   | 炒菠菜<br>( 菠菜 , 薑 )                      | Stir fried spinach                                   |
|                                                                                                                              | 湯品<br>(食材)   | 冬瓜湯<br>( 粗骨 , 冬瓜 )                     | Chinese wintergourd soup                             |
|                                                                                                                              | 水果           | 香蕉                                     | Banana                                               |
| <b>9月8日<br/>星期二</b><br><br>午餐營養素分析<br>全穀雜糧類： 5.1 份<br>豆魚蛋肉類： 4.3 份<br>蔬菜類： 1.1 份<br>水果類： 1.0 份<br>油脂類： 2.4 份<br>熱量： 778 kcal | 【早餐】<br>(食材) | 牛奶起司捲+豆漿<br>( 饅頭 , 黃豆 )                | Milk cheese bun + Soybean milk                       |
|                                                                                                                              | 【午餐】         |                                        |                                                      |
|                                                                                                                              | 主食<br>(食材)   | 地瓜飯<br>( 白米 , 地瓜 )                     | Sweet potato rice                                    |
|                                                                                                                              | 主菜<br>(食材)   | 佛跳牆<br>(豬軟排, 鵪鶉蛋, 芋頭, 脆筍, 鮮香菇)         | Stewed assorted meat incasserole                     |
|                                                                                                                              | 副菜<br>(食材)   | 糖醋鯛魚<br>( 鯛魚 , 洋蔥 , 甜椒 , 番茄醬 )         | Sweet and sour bream fillet                          |
|                                                                                                                              | 青菜<br>(食材)   | 炒高麗菜<br>(高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)                 | Stir fried cabbage                                   |
|                                                                                                                              | 湯品<br>(食材)   | 紫菜蛋花湯<br>( 粗骨 , 紫菜 , 雞蛋 )              | Eggdrop and seaweed soup                             |
|                                                                                                                              | 水果           | 蘋果                                     | Apple                                                |
| <b>9月9日<br/>星期三</b><br><br>午餐營養素分析<br>全穀雜糧類： 3.1 份<br>豆魚蛋肉類： 3.8 份<br>蔬菜類： 1.1 份<br>水果類： 1.0 份<br>油脂類： 2.0 份<br>熱量： 733 kcal | 【早餐】<br>(食材) | 瘦肉粥<br>(豬絞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 鮑魚菇, 雞蛋)        | Cantonese congee                                     |
|                                                                                                                              | 【午餐】         |                                        |                                                      |
|                                                                                                                              | 主食<br>(食材)   | 什錦麵疙瘩<br>(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<br>(食材)   | 清燉腩排<br>(豬腩排)                          | Stewed pork back ribs with soy bean sauce            |
|                                                                                                                              | 副菜<br>(食材)   | 滷嫩四方油豆腐<br>(油豆腐)                       | Stewed deep-fried bean curd in soy sauce             |
|                                                                                                                              | 青菜<br>(食材)   | 炒青花菜<br>(青花菜, 蒜)                       | Stir fried broccoli                                  |
|                                                                                                                              | 湯品<br>(食材)   | 玉米蛋花湯<br>( 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】





# 薇閣小學三~六年級營養食譜



| 星期                                                                                                                            | 餐別           | 中文                                   | English                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>9月10日<br/>星期四</b><br><br>午餐營養素分析<br>全穀雜糧類： 5.1 份<br>豆魚蛋肉類： 2.5 份<br>蔬菜類： 1.2 份<br>水果類： 1.0 份<br>油脂類： 2.9 份<br>熱量： 869 kcal | 【早餐】<br>(食材) | 蛋糕+豆漿<br>( 蛋糕 , 黃豆 )                 | Cake + Soybean milk                             |
|                                                                                                                               | 【午餐】         |                                      |                                                 |
|                                                                                                                               | 主食<br>(食材)   | 雜糧飯<br>( 白米 , 紫米 , 燕麥 , 蕎麥 , 小薏仁 )   | Steamed whole wheat rice                        |
|                                                                                                                               | 主菜<br>(食材)   | 德國豬腳<br>(豬蹄膀)                        | Deep fried pork knuckle with sauerkraut         |
|                                                                                                                               | 副菜<br>(食材)   | 燉什錦蔬菜<br>(杏鮑菇, 節瓜, 洋蔥, 紅蘿蔔, 洋芋, 番茄罐) | Stewed assorted seasonal vegetables with cheese |
|                                                                                                                               | 青菜<br>(食材)   | 有機蔬菜<br>(有機菜, 蒜)                     | Stir fried organic vegetable                    |
|                                                                                                                               | 湯品<br>(食材)   | 味噌湯<br>(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                                  | Braised pork rice                               |
| <b>9月11日<br/>星期五</b><br><br>午餐營養素分析<br>全穀雜糧類： 5.0 份<br>豆魚蛋肉類： 2.7 份<br>蔬菜類： 1.2 份<br>水果類： 1.0 份<br>油脂類： 2.0 份<br>熱量： 737 kcal | 【早餐】<br>(食材) | 胚芽葡萄餐包+豆漿<br>( 麵包 , 黃豆 )             | Soft Bread with germ and raisin + Soybean milk  |
|                                                                                                                               | 【午餐】         |                                      |                                                 |
|                                                                                                                               | 主食<br>(食材)   | 有機飯<br>(有機米)                         | Organic rice                                    |
|                                                                                                                               | 主菜<br>(食材)   | 紅燒牛肉<br>(牛腩肉, 紅蘿蔔, 白蘿蔔)              | Braised beef in soy bean sauce                  |
|                                                                                                                               | 副菜<br>(食材)   | 日式蒸蛋<br>(雞蛋, 三色豆, 鮮香菇, 鵪鶉蛋, 柴魚片)     | Steamed eggs and vegetable                      |
|                                                                                                                               | 青菜<br>(食材)   | 炒莪白菜<br>(鵪白菜, 薑)                     | Stir fried bok choy                             |
|                                                                                                                               | 湯品<br>(食材)   | 黃豆芽豆腐湯<br>(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】

