



薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
9月14日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.3 份 豆魚蛋肉類： 2.7 份 蔬菜類： 0.9 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 781 kcal	【早餐】 (食材)	什錦通心麵 (豬絞肉, 鮑魚菇, 洋蔥, 紅蘿蔔, 高麗菜, 通心麵)	Macaroni with meat sauce
	【午餐】		
	主食 (食材)	糙米飯 (白米, 糙米)	Germinated rice
	主菜 (食材)	豆豉肉丁 (豬肉丁, 豆干, 豆豉)	Stewed diced pork in preserved bean sauce
	副菜 (食材)	炸手工蝦排 (蝦排, 高麗菜)	Deep fried shrimp steak by hand
	青菜 (食材)	炒菠菜 (菠菜, 薑)	Stir fried spinach
	湯品 (食材)	枸杞排骨湯 (粗骨, 杏鮑菇, 紅棗, 枸杞)	Pork rib and dried Chinese lycium soup
	水果	香蕉	Banana
9月15日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.1 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： 723 kcal	【早餐】 (食材)	肉包+豆漿 (肉包, 黃豆)	Pork bun + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	地瓜飯 (白米, 地瓜)	Sweet potato rice
	主菜 (食材)	玉米筍炒雞丁 (雞腿肉, 玉米筍, 毛豆仁, 紅蘿蔔)	Stir fried chicken with corn shoots
	副菜 (食材)	樹子蒸肉 (豬絞肉, 豬絞肉, 洋蔥, 紅蔥頭)	Steamed pork with cordia dichotoma sauce
	青菜 (食材)	炒高麗菜 (高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)	Stir fried cabbage
	湯品 (食材)	什錦菇湯 (豬肉絲, 牛蒡, 金針菇, 鮑魚菇, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 大白菜)	Black mushroom and edible seaweed soup
	水果	西瓜	Watermelon
9月16日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.4 份 豆魚蛋肉類： 1.2 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 597 kcal	【早餐】 (食材)	豆皮壽司+豆漿 (壽司, 黃豆)	Sushi + Soybean milk
	【午餐】		
	主食 (食材)	味噌烏龍麵 (桂竹筍, 玉米粒, 洋蔥, 木耳, 豆芽菜, 高麗菜, 烏龍麵, 味噌, 粗骨)	Miso udon
	主菜 (食材)	烤梅肉 (豬梅肉, 洋蔥)	Roasted pork collar-butt
	副菜 (食材)	炸可樂餅 (咖哩可樂餅)	Deep fried croquette
	青菜 (食材)	炒青花菜 (青花菜, 蒜)	Stir fried broccoli
	湯品 (食材)		
	水果	蘋果	Apple

【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17日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.7 份 豆魚蛋肉類： 3.5 份 蔬菜類： 0.9 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 643 kcal	【早餐】	皮蛋瘦肉粥	Century egg and pork congee
	(食材)	(豬絞肉, 高麗菜, 鮑魚菇, 紅蘿蔔, 皮蛋)	
	【午餐】		
	主食	雜糧飯	Steamed whole wheat rice
	(食材)	(白米 , 紫米 , 燕麥 , 蕎麥 , 小薏仁)	
	主菜	肉絲炒三絲	Stewed pork shreds with vegetable
	(食材)	(豬肉絲, 紅蘿蔔, 木耳 , 鮮筍)	
	副菜	蔥油鯛魚	Braised bream fillet in green onion flavored oil sauce
	(食材)	(鯛魚 , 蔥 , 薑)	
9月18日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 2.5 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 657 kcal	青菜	炒小白菜	Stir fried bok choy
	(食材)	(小白菜, 薑)	
	湯品	蓮藕排骨湯	Pork rib and lotus root soup
	(食材)	(粗骨 , 蓮藕)	
	水果	火龍果	Dragon Fruit
	【安親班】	奶皇包+紅豆湯	Sweet steamed bun + Red beans sweet soup
	【早餐】	三明治+豆漿	Sandwich + Soybean milk
	(食材)	(三明治, 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	有機飯	Organic rice
	(食材)	(有機米)	
	主菜	照燒肉片	Stir fried sliced meat with Japanese barbecue sauce
	(食材)	(豬肉片, 洋蔥 , 白芝麻)	
	副菜	鮪魚炒蛋	Scrambled eggs with tuna
	(食材)	(雞蛋 , 洋蔥 , 鮪魚罐)	
	青菜	炒節瓜	Stir fired zucchini and vegetable
	(食材)	(節瓜 , 玉米筍, 胡蘿蔔, 木耳)	
	湯品	大黃瓜湯	Cucumber soup
	(食材)	(粗骨 , 大黃瓜)	
	水果	水梨	Pear
	【安親班】	榨菜肉絲麵	Presevered vegetable and shredded pork noodles



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

