



# 薇閣小學三~六年級營養食譜



| 星期                                                                                                                                  | 餐別    | 中文                                        | English                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>9月14日</b><br><b>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： 2.8 份<br>蔬菜類： 0.9 份<br>水果類： 1.0 份<br>油脂類： 2.4 份<br>熱量： 734 kcal | 【早餐】  | 什錦通心麵                                     | Macaroni with meat sauce                               |
|                                                                                                                                     | (食材)  | (豬絞肉, 鮑魚菇, 洋蔥, 紅蘿蔔, 高麗菜, 通心麵)             |                                                        |
|                                                                                                                                     | 【午餐】  |                                           |                                                        |
|                                                                                                                                     | 主食    | 糙米飯                                       | Germinated rice                                        |
|                                                                                                                                     | (食材)  | (白米, 糙米)                                  |                                                        |
|                                                                                                                                     | 主菜    | 三杯雞                                       | Fried chicken with wine, sesame oil and soy sauce      |
|                                                                                                                                     | (食材)  | (雞腿塊, 九層塔, 薑, 蒜)                          |                                                        |
|                                                                                                                                     | 副菜    | 肉絲炒三絲                                     | Stewed pork shreds with vegetable                      |
|                                                                                                                                     | (食材)  | (豬肉絲, 紅蘿蔔, 木耳, 鮮筍)                        |                                                        |
| <b>9月15日</b><br><b>星期二</b><br><br>午餐營養素分析<br>全穀雜糧類： 5.2 份<br>豆魚蛋肉類： 3.7 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： 725 kcal | 青菜    | 炒菠菜                                       | Stir fried spinach                                     |
|                                                                                                                                     | (食材)  | (菠菜, 薑)                                   |                                                        |
|                                                                                                                                     | 湯品    | 枸杞排骨湯                                     | Pork rib and dried Chinese lycium soup                 |
|                                                                                                                                     | (食材)  | (粗骨, 杏鮑菇, 紅棗, 枸杞)                         |                                                        |
|                                                                                                                                     | 水果    | 香蕉                                        | Banana                                                 |
|                                                                                                                                     | 【安親班】 | 珍珠丸+黃豆芽海帶湯                                | Chinese pearl meatballs + Kelp and soybean sprout soup |
|                                                                                                                                     | 【早餐】  | 肉包+豆漿                                     | Pork bun + Soybean milk                                |
|                                                                                                                                     | (食材)  | (肉包, 黃豆)                                  |                                                        |
|                                                                                                                                     | 【午餐】  |                                           |                                                        |
| <b>9月16日</b><br><b>星期三</b><br><br>午餐營養素分析<br>全穀雜糧類： 4.5 份<br>豆魚蛋肉類： 2.1 份<br>蔬菜類： 1.2 份<br>水果類： 1.0 份<br>油脂類： 2.4 份<br>熱量： 636 kcal | 主食    | 地瓜飯                                       | Sweet potato rice                                      |
|                                                                                                                                     | (食材)  | (白米, 地瓜)                                  |                                                        |
|                                                                                                                                     | 主菜    | 滷豬棒腿                                      | Stewed pork                                            |
|                                                                                                                                     | (食材)  | (豬棒腿)                                     |                                                        |
|                                                                                                                                     | 副菜    | 咖哩海鮮                                      | Seafood with curry sauce                               |
|                                                                                                                                     | (食材)  | (鯛魚, 小卷圈, 蛤蜊肉, 洋蔥, 洋芋, 紅蘿蔔)               |                                                        |
|                                                                                                                                     | 青菜    | 炒節瓜                                       | Stir fired zucchini and vegetable                      |
|                                                                                                                                     | (食材)  | (節瓜, 玉米筍, 胡蘿蔔, 木耳)                        |                                                        |
|                                                                                                                                     | 湯品    | 什錦菇湯                                      | Black mushroom and edible seaweed soup                 |
| <b>9月16日</b><br><b>星期三</b><br><br>午餐營養素分析<br>全穀雜糧類： 4.5 份<br>豆魚蛋肉類： 2.1 份<br>蔬菜類： 1.2 份<br>水果類： 1.0 份<br>油脂類： 2.4 份<br>熱量： 636 kcal | (食材)  | (豬肉絲, 牛蒡, 金針菇, 鮑魚菇, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 大白菜)        |                                                        |
|                                                                                                                                     | 水果    | 西瓜                                        | Watermelon                                             |
|                                                                                                                                     | 【安親班】 | 夏威夷拌飯+紫菜蛋花湯                               | Fried rice + Eggdrop and seaweed soup                  |
|                                                                                                                                     | 【早餐】  | 手卷+豆漿                                     | Hand roll + Soybean milk                               |
|                                                                                                                                     | (食材)  | (手卷, 黃豆)                                  |                                                        |
|                                                                                                                                     | 【午餐】  |                                           |                                                        |
|                                                                                                                                     | 主食    | 味噌烏龍麵                                     | Miso udon                                              |
|                                                                                                                                     | (食材)  | (桂竹筍, 玉米粒, 洋蔥, 木耳, 豆芽菜, 高麗菜, 烏龍麵, 味噌, 粗骨) |                                                        |
|                                                                                                                                     | 主菜    | 烤梅肉                                       | Roasted pork collar-butt                               |
| <b>9月16日</b><br><b>星期三</b><br><br>午餐營養素分析<br>全穀雜糧類： 4.5 份<br>豆魚蛋肉類： 2.1 份<br>蔬菜類： 1.2 份<br>水果類： 1.0 份<br>油脂類： 2.4 份<br>熱量： 636 kcal | (食材)  | (豬梅肉, 洋蔥)                                 |                                                        |
|                                                                                                                                     | 副菜    | 炸可樂餅                                      | Deep fried croquette                                   |
|                                                                                                                                     | (食材)  | (咖哩可樂餅)                                   |                                                        |
|                                                                                                                                     | 青菜    | 炒青花菜                                      | Stir fried broccoli                                    |
|                                                                                                                                     | (食材)  | (青花菜, 蒜)                                  |                                                        |
|                                                                                                                                     | 湯品    |                                           |                                                        |
|                                                                                                                                     | (食材)  |                                           |                                                        |
|                                                                                                                                     | 水果    | 蘋果                                        | Apple                                                  |
|                                                                                                                                     |       |                                           |                                                        |

【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】





# 薇閣小學三～六年級營養食譜



| 星期                                                                                                                            | 餐別           | 中文                                 | English                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>9月17日<br/>星期四</b><br><br>午餐營養素分析<br>全穀雜糧類： 5.4 份<br>豆魚蛋肉類： 2.5 份<br>蔬菜類： 0.9 份<br>水果類： 1.0 份<br>油脂類： 2.4 份<br>熱量： 721 kcal | 【早餐】<br>(食材) | 皮蛋瘦肉粥<br>(豬絞肉, 高麗菜, 鮑魚菇, 紅蘿蔔, 皮蛋 ) | Century egg and pork congee                    |
|                                                                                                                               | 【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)   | 紅酒燴豬肉<br>(豬肉角, 紅蘿蔔, 洋蔥 , 洋芋 )      | Cooked diced pork with red wine sauce          |
|                                                                                                                               | 副菜<br>(食材)   | 玉米炒蛋<br>( 雞蛋 , 玉米粒 )               | Scrambled eggs with sweet corn                 |
|                                                                                                                               | 青菜<br>(食材)   | 有機蔬菜<br>(有機菜, 蒜 )                  | Stir fried organic vegetable                   |
|                                                                                                                               | 湯品<br>(食材)   | 蓮藕排骨湯<br>( 粗骨 , 蓮藕 )               | Pork rib and lotus root soup                   |
|                                                                                                                               | 水果           | 火龍果                                | Dragon Fruit                                   |
|                                                                                                                               | 【安親班】        | 奶皇包+紅豆湯                            | Sweet steamed bun + Red beans sweet soup       |
| <b>9月18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： 4.0 份<br>蔬菜類： 1.1 份<br>水果類： 1.0 份<br>油脂類： 2.5 份<br>熱量： 818 kcal | 【早餐】<br>(食材) | 三明治+豆漿<br>(三明治, 黃豆 )               | Sandwich + Soybean milk                        |
|                                                                                                                               | 【午餐】         |                                    |                                                |
|                                                                                                                               | 主食<br>(食材)   | 有機飯<br>(有機米)                       | Organic rice                                   |
|                                                                                                                               | 主菜<br>(食材)   | 台式控肉<br>(豬五花)                      | Braised pork in soy sauce                      |
|                                                                                                                               | 副菜<br>(食材)   | 泰式鱸魚<br>( 鱸魚 , 洋蔥 , 薑 , 香菜 , 檸檬 )  | Thai-style sea bass fillet                     |
|                                                                                                                               | 青菜<br>(食材)   | 炒高麗菜<br>(高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳 )            | Stir fried cabbage                             |
|                                                                                                                               | 湯品<br>(食材)   | 大黃瓜湯<br>( 粗骨 , 大黃瓜 )               | Cucumber soup                                  |
|                                                                                                                               | 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】

