



薇閣小學一、二年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
9月21日 星期一 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： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 682 kcal	【早餐】 (食材)	叻仔魚粥 (叻仔魚, 雞蛋, 高麗菜, 玉米粒, 鮑魚菇, 紅蘿蔔)	Tiny fish congee
	【午餐】		
	主食 (食材)	糙米飯 (白米, 糙米)	Germinated rice
	主菜 (食材)	清燉肉片 (豬肉片, 紅蘿蔔, 白蘿蔔)	Stewed pork without soy sauce
	副菜 (食材)	紅燒油豆腐 (豬絞肉, 油豆腐, 三色豆)	Stewed deep-fried bean curd in soy sauce
	青菜 (食材)	炒菠菜 (菠菜, 薑)	Stir fried spinach
	湯品 (食材)	香菇雞湯 (雞腿肉, 鮮香菇)	Black mushroom and chicken soup
	水果	香蕉	Banana
9月22日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.2 份 豆魚蛋肉類： 3.8 份 蔬菜類： 0.9 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 711 kcal	【早餐】 (食材)	乳酪金磚麵包+豆漿 (麵包, 黃豆)	Apple pie + Wheat tea
	【午餐】		
	主食 (食材)	地瓜飯 (白米, 地瓜)	Cheese bread + Soybean milk
	主菜 (食材)	梅干菜燒肉 (豬肉丁, 豬肉柳, 梅干菜)	Sweet potato rice
	副菜 (食材)	蔥油鱸魚 (鱸魚, 薑, 蔥)	Braised diced pork and preserve vegetable
	青菜 (食材)	炒莪白菜 (莪白菜, 薑)	Braised sea bass fillet in green onion flavored oil sauce
	湯品 (食材)	蓮藕排骨湯 (粗骨, 蓮藕)	Stir fired bok choy
	水果	柳丁	Pork rib and lotus root soup
9月23日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 2.6 份 豆魚蛋肉類： 2.0 份 蔬菜類： 0.8 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 743 kcal	【早餐】 (食材)	御飯糰+豆漿 (御飯糰, 黃豆)	Orange
	【午餐】		
	主食 (食材)	奶油培根義大利麵 (火腿, 培根, 鮑魚菇, 洋蔥, 甜椒)	Rice ball + Soybean milk
	主菜 (食材)	義式烤雞腿 (雞腿)	Spaghetti with cream bacon
	副菜 (食材)	薯餅 (薯餅)	Roasted chicken drumstick with mixed herb
	青菜 (食材)	炒青花菜 (青花菜, 蒜)	Hash brown
	湯品 (食材)	玉米濃湯 (玉米粒, 玉米醬)	Stir fried broccoli
	水果	水梨	Creamy sweet corn soup

【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24日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 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： 674 kcal	【早餐】 (食材)	雞絲麵線 (雞胸絲, 紅蘿蔔, 木耳, 貢丸, 黃麵線, 柴魚片)	Thin noodles chicken soup
	【午餐】		
	主食 (食材)	糙米飯 (白米, 糙米)	Germinated rice
	主菜 (食材)	三杯肉絲 (豬肉絲, 洋蔥, 九層塔)	Fried sliced meat with wine, sesame oil and soy sauce
	副菜 (食材)	三色炒蛋 (雞蛋, 三色豆)	Scrambled eggs with mixed vegetable
	青菜 (食材)	炒高麗菜 (高麗菜, 胡蘿蔔, 木耳)	Stir fried bok choy
	湯品 (食材)	冬瓜湯 (粗骨, 冬瓜)	Chinese wintergourd soup
	水果	月餅	Mooncake
9月25日 星期五 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 份 豆魚蛋肉類： 份 蔬菜類： 份 水果類： 份 油脂類： 份 熱量： kcal	【安親班】	蟹黃燒賣+酸辣湯	Shao-Mai + Sweet and sour soup
	【早餐】 (食材)		
	【午餐】		
	主食 (食材)		
	主菜 (食材)		
	副菜 (食材)		
	青菜 (食材)		
	湯品 (食材)		
	水果		
	【安親班】		

【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

