



(食材)

水果

An illustration of a chef in a white uniform and tall white hat, smiling and holding a white cloth. In front of him is a long wooden table with three white plates, each containing a piece of food (possibly a burger or sandwich) with a yellow garnish. The background is a simple white wall with a horizontal line separating the chef from the table.



薇閣小學三~六年級營養食譜



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： 5.2 份 豆魚蛋肉類： 2.7 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 703 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)	三杯麵筋燒肉 (豬肉角, 麵筋泡, 九層塔)	Braised diced pork and gluten with wine, sesame oil and soy sauce
	副菜 (食材)	紅蘿蔔炒蛋 (雞蛋, 紅蘿蔔)	Scrambled eggs with carrot
	青菜 (食材)	有機蔬菜 (有機菜, 蒜)	Stir fried organic vegetable
	湯品 (食材)	冬瓜湯 (粗骨, 冬瓜)	Chinese wintergourd soup
	水果	月餅	Mooncake
	【安親班】	蟹黃燒賣+酸辣湯	Shao-Mai + Sweet and sour soup
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	【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】

