蕙閣小學三~六年級營養食譜

星期	餐別	中文	English
11月2日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 2.3 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 721 kcal	【早餐】	什錦湯麵	Assorted noodles soup
	(食材)	(肉絲 ，鮑魚菇，豆芽菜，紅蘿蔔，小白菜，熟白麵)	
	【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	絲瓜炒豆腐	Braised bean curd with loofah
	(食材)	(豆腐 ， 絲瓜 ， 雞蛋 ，紅蘿蔔)	
	青菜	炒小白菜	Stir fried bok choy
	(食材)	(小白菜， 薑)	
	湯品	羅宋湯	Russian borsch
	(食材)	(豬絞肉， 洋蔥 ，紅蘿蔔， 洋芋 ，高麗菜)	
	水果	香蕉	Banana
	【安親班】	迷你Q紫薯+綠豆湯	Deep fied sweet potato roll + Green beans in soup
11月3日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.2 份 豆魚蛋肉類： 2.8 份 蔬菜類： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 726 kcal	【早餐】	牛奶起司捲+豆漿	Milk cheese bun + Soybean milk
	(食材)	(饅頭 ， 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	地瓜飯	Sweet potato rice
	(食材)	(白米 ， 地瓜)	
	主菜	洋芋燒肉	Braised diced pork and potato in brown sauce
	(食材)	(豬肉角，紅蘿蔔， 洋芋 ， 洋蔥)	
	副菜	紅蘿蔔炒蛋	Scrambled eggs with carrot
	(食材)	(雞蛋 ，紅蘿蔔)	
	青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage
	(食材)	(青江菜， 蒜)	
	湯品	冬瓜湯	Chinese wintergourd soup
	(食材)	(粗骨 ， 冬瓜)	
	水果	柳丁	Orange
	【安親班】	鮭魚拌飯+紫菜蛋花湯	Fried rice with salmon + Eggdrop and seaweed soup
11月4日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.0 份 豆魚蛋肉類： 4.8 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 778 kcal	【早餐】	菠蘿麵包+豆漿	Pineapple bread + Soybean milk
	(食材)	(麵包 ， 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	紅燒豬腱麵	Braised prok noodles
	(食材)	(豬腱片，紅蘿蔔，白蘿蔔， 洋蔥 ，雞蛋麵)	
	主菜	炸雞翅	Deep fried chicken wing
	(食材)	(雞翅)	
	副菜	豆干炒小魚乾	Stir fried dried fish with dried bean curd
	(食材)	(豆干 ，小魚干)	
	青菜	炒青花菜	Stir fried broccoli
	(食材)	(青花菜， 蒜)	
	湯品		
	(食材)		
	水果	葡萄	Grape

【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】



蘋園小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
11月5日 星期四	【早餐】	吻仔魚粥	Tiny fish congee
	(食材)	(吻仔魚， 雞蛋 ，高麗菜，玉米粒，鮑魚菇，紅蘿蔔)	
	【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	豬大排	Stewed pork chops in soy bean sauce
	(食材)	(豬排)	
	副菜	大黃瓜炒蝦仁	Stir fried cucumber and shrimp
	(食材)	(大黃瓜， 蝦仁 ，紅蘿蔔)	
	青菜	有機蔬菜	Stir fried organic vegetable
	(食材)	(有機菜， 蒜)	
	湯品	玉米蛋花湯	Eggdrop and sweet corn soup
	(食材)	(粗骨 ，玉米粒， 雞蛋)	
	水果	香瓜	Cantaloupe
	【安親班】	關東煮	Japanese fish cake stew
午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.1 份 豆魚蛋肉類： 3.0 份 蔬菜類： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 727 kcal			
11月6日 星期五	【早餐】	胚芽葡萄餐包+豆漿	Soft Bread with germ and raisin + Soybean milk
	(食材)	(麵包 ， 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	有機飯	Organic rice
	(食材)	(有機米)	
	主菜	燒肉丼	Yakiniku Donburi
	(食材)	(豬肉片，豬五花， 洋蔥 ， 雞蛋)	
	副菜	咖哩鱸魚	Braised sea bass fillet with curry sauce
	(食材)	(鱸魚 ， 洋蔥 ，紅蘿蔔，咖哩粉)	
	青菜	炒莪白菜	Stir fried bok choy
	(食材)	(鵝白菜， 薑)	
	湯品	蓮藕排骨湯	Pork rib and lotus root soup
	(食材)	(粗骨 ， 蓮藕)	
	水果	蘋果	Apple
	【安親班】	麻油肉片麵線	Shredded sliced meat thin noodles with sesame oil
午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.7 份 豆魚蛋肉類： 2.8 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 707 kcal			



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

