

蕉陰小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
11月9日 星期一 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 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： 724 kcal	【早餐】	**什錦通心麵**	Macaroni with meat sauce
	(食材)	(瘦絞肉,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	**蒜泥白肉**	Boiled shredded pork with garlic and soy sauce
	(食材)	(豬肉片， 蒜)	
	副菜	**海鮮豆腐堡**	Seafood tofu pot
	(食材)	(小珠貝,蛤蠣肉， 鯛魚 ,鮑魚菇,青豆仁,胡蘿蔔， 豆腐)	
	青菜	**炒油菜**	Stir-fried vegetable
	(食材)	(油菜 ， 蒜)	
	湯品	**玉米筍排骨湯**	Pork rib and corn shoots soup
	(食材)	(粗骨 ,玉米筍,紅蘿蔔,白蘿蔔,大白菜)	
	水果	**香蕉**	Banana
	【安親班】	**蘋果派+麥茶**	
11月10日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.0 份 豆魚蛋肉類： 4.0 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 787 kcal	【早餐】	**銀絲卷+豆漿**	Steamed bun + Soybean milk
	(食材)	(銀絲卷， 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	**地瓜飯**	Sweet potato rice
	(食材)	(白米 ， 地瓜)	
	主菜	**豬排**	Stewed pork chops in soy bean sauce
	(食材)	(豬排)	
	副菜	**日式蒸蛋**	Steamed eggs and vegetable
	(食材)	(雞蛋 ,三色豆,鮮香菇,鵪鶉蛋,柴魚片)	
	青菜	**炒小白菜**	Stir fried bok choy
	(食材)	(小白菜， 薑)	
	湯品	**味噌湯**	Bean curd and miso soup
	(食材)	(豆腐 ,柴魚片,海帶芽， 蔥 ， 味噌)	
	水果	**香瓜**	Cantaloupe
	【安親班】	**咖哩雞燴飯**	Curry chicken with sauce over rice
11月11日 星期三 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 3.1 份 豆魚蛋肉類： 4.0 份 蔬菜類： 1.3 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.3 份 熱量： 665 kcal	【早餐】	**瘦肉粥**	Cantonese congee
	(食材)	(豬絞肉,高麗菜,紅蘿蔔,鮑魚菇， 雞蛋)	
	【午餐】		
	主食	**香菇肉燥麵**	Local noodles with black mushroom and minced pork
	(食材)	(豬絞肉,豬絞肉,鮮香菇,豆芽菜,蘿蔔乾,紅蔥頭， 油麵)	
	主菜	**清燉腩排**	Stewed pork back ribs with soy bean sauce
	(食材)	(豬腩排)	
	副菜	**蔥肉小餡餅**	Pork pie
	(食材)	(蔥肉小餡餅)	
	青菜	**炒青花菜**	Stir fried broccoli
	(食材)	(青花菜， 蒜)	
	湯品	**蘿蔔排骨湯**	Pork rib and radish soup
	(食材)	(粗骨 ,白蘿蔔)	
	水果	**蘋果**	Apple

【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】







蕙閣小學三~六年級營養食譜



星期	餐別	中文	English
11月12日 星期四 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 5.7 份 豆魚蛋肉類： 3.2 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 735 kcal	【早餐】	蛋糕+豆漿	Cake + Soybean milk
	(食材)	(蛋糕 ， 黃豆)	
	【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	紅酒燴豬肉	Cooked diced pork with red wine sauce
	(食材)	(豬肉角,紅蘿蔔， 洋蔥 ， 洋芋)	
	副菜	砂鍋魚	Fish in sartay sauce soup
	(食材)	(土魠魚羹,豆腐 ,大白菜,金針菇,沙茶醬)	
	青菜	有機蔬菜	Stir fried organic vegetable
	(食材)	(有機菜， 蒜)	
	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	柳丁	Orange
	【安親班】	珍珠丸+黃豆芽海帶湯	Chinese pearl meatballs + Kelp and soybean sprout soup
11月13日 星期五 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： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 741 kcal	【早餐】	蔓越莓奶酥+豆漿	Cranberry soufflé bread + Soybean milk
	(食材)	(麵包 ， 黃豆)	
	【午餐】		
	主食	海南雞飯	Hoinan chicken rice
	(食材)	(仙稻米)	
	主菜	海南雞	Hoinan chicken
	(食材)	(雞腿 ， 薑)	
	副菜	客家小炒	Stir fried assorted food har gar style
	(食材)	(豬肉絲,魷魚翅， 豆干 ,紅蘿蔔， 木耳)	
	青菜	炒青江菜	Stir fried spoon cabbage
	(食材)	(青江菜， 蒜)	
	湯品	蓮藕排骨湯	Pork rib and lotus root soup
	(食材)	(粗骨 ， 蓮藕)	
	水果	芭樂	Guava
	【安親班】	肉燥餛飩湯麵	Wonton noodles with minced pork sauce



【本校一律採用國產豬肉、牛肉食材】

