

薇閣小學一、二年級營養食譜



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： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 2.3 份 蔬菜類： 1.2 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.0 份 熱量： 657 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	**烤鴨胸**	Roasted duck breast
	(食材)	(鴨胸)	
	副菜	**紹子豆腐**	Braised bean curd with sweet noodle sauce
	(食材)	(豬絞肉， 豆腐 ，紅蘿蔔， 木耳 ，青豆仁，甜麵醬)	
	青菜	**炒小白菜**	Stir fried bok choy
	(食材)	(小白菜， 薑)	
	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**	Apple pie + Wheat tea
11月10日 星期二 午餐營養素分析 全穀雜糧類： 4.6 份 豆魚蛋肉類： 2.4 份 蔬菜類： 1.0 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 651 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	**麻油肉絲**	Stir-fried shredded pork with sesame oil
	(食材)	(豬肉絲，高麗菜)	
	副菜	**玉米炒蛋**	Scrambled eggs with sweet corn
	(食材)	(雞蛋 ，玉米粒)	
	青菜	**炒莪白菜**	Stir fried bok choy
	(食材)	(鵝白菜， 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： 2.9 份 豆魚蛋肉類： 3.0 份 蔬菜類： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.9 份 熱量： 552 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	**烤梅肉**	Roasted pork collar-butt
	(食材)	(豬梅肉， 洋蔥)	
	副菜	**蔥肉小餡餅【每人一個】**	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】



薇閣小學一、二年級營養食譜

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： 4.5 份 豆魚蛋肉類： 3.2 份 蔬菜類： 1.1 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 1.6 份 熱量： 617 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	泰式雞柳	Thai-style chicken
	(食材)	(雞胸絲， 洋蔥 ， 甜椒 ，九層塔)	
	副菜	烤鮭魚	Roasted salmon fillet with herb
	(食材)	(鮭魚)	
	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： 4.7 份 豆魚蛋肉類： 2.2 份 蔬菜類： 1.4 份 水果類： 1.0 份 油脂類： 2.4 份 熱量： 673 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	有機飯	Organic rice
	(食材)	(有機米)	
	主菜	梅干菜燒肉	Braised diced pork and preserve vegetable
	(食材)	(豬肉丁,豬肉柳,梅干菜)	
	副菜	豆包炒菠菜	Stir fried dried beancurd and spinach
	(食材)	(豆包 ， 菠菜 ， 枸杞)	
	青菜	炒高麗菜	Stir fried cabbage
	(食材)	(高麗菜,紅蘿蔔， 木耳)	
	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】