

主 編：劉珍琳（校長）
 執行編輯：朱玉樹（執行秘書）
 出版日期：中華民國 111 年 8 月 30 日
 食譜設計：侯惠津（營養師）



111 年 8.9 月石門國小、賢北國小午餐食譜

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量 (大卡)
8 月 30 日	二	韓式拌飯	韓式燒肉	泡菜什錦	黃綠紅蔬	冰綠豆湯	水果	723
8 月 31 日	三	細意麵	義大利肉醬麵	雞米花薯條	豇豆	玉米濃湯	乳品	771
9 月 1 日	四	小米飯	南瓜咖哩雞	醬蒲瓜肉片	木須甘藍	日式茶壺湯	水果	734
9 月 2 日	五	香鬆飯	糖醋海鮮	玉米炒蛋	有機蔬菜	黑輪蘿蔔湯	乳品	741
9 月 5 日	一	胚芽飯	紫茄肉燥	塔香河粉	油蔥地瓜葉	餛飩湯		698
9 月 6 日	二	燕麥飯	蜜汁雞丁	韭香肉絲	莧菜	魚皮湯	水果	716
9 月 7 日	三	白米	皮蛋瘦肉粥	客家小炒	有機蔬菜	中秋月餅	乳品	770
9 月 8 日	四	五穀飯	蒙古烤肉	小瓜雞絲	空心菜	秋葵豆腐湯	水果	730
9 月 12 日	一	胚芽飯	花雕軟排	紅蘿蔔炒蛋	豇豆	竹筍排骨湯		690
9 月 13 日	二	地瓜飯	親子雞肉丼	回鍋肉	有機蔬菜	薏仁冬瓜湯	水果	712
9 月 14 日	三	細意麵	擔仔湯麵	豚骨肉片	玉米銀芽鵪鶉蛋	杯子蛋糕	乳品	766
9 月 15 日	四	小米飯	馬鈴薯燉肉	毛豆莢	鹹蛋絲瓜	珍菇肉末湯	水果	714
9 月 16 日	五	糙米飯	香酥魚柳	沙茶炒豆腐	蔬菜黑輪	紫菜蛋花湯	乳品	776
9 月 19 日	一	胚芽飯	京醬肉絲	皮蛋豆腐	大陸妹	冬瓜干貝雞湯		754
9 月 20 日	二	燕麥飯	蒜頭雞	玉米絞肉	尼龍菜	木瓜絲肉絲湯	水果	729
9 月 21 日	三	白米	竹筍海鮮粥	肉鬆	豇豆	銀絲卷	乳品	746
9 月 22 日	四	五穀飯	可樂豬腳	和風燻雞	杏鮑菇炒青花	豆芽肉絲湯	水果	695
9 月 23 日	五	糙米飯	吻魚炒蛋	香滷油腐	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	乳品	750
9 月 26 日	一	胚芽飯	金沙泡菜豬	洋蔥甜不辣	菇炒青江	冬菜苦瓜湯		767
9 月 27 日	二	小米飯	香酥雞	豬肉咖哩	木須高麗	豆薯蛋花湯	水果	735
9 月 28 日	三		肉粽	炒意麵	油蔥豆芽菜	味噌湯	乳品	751
9 月 29 日	四	燕麥飯	梅子雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	紫菜金針湯	水果	723
9 月 30 日	五	毛豆香鬆飯	石斑魚	小黃瓜炒蛋	咖哩花椰	粉圓冬瓜甜湯	乳品	771

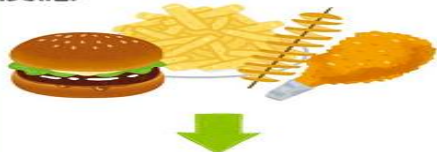
備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜。2. 本校一律使用國產豬食材。

3. 水果係暫定。4. 本校定每週五為低碳健康環保日。

三種引發過敏的飲食

餐餐高油高熱量

這類飲食易導致身體生成大量**自由基**，而引發發炎反應



多吃蔬果，助身體抗發炎



就愛冷飲冰品

有**氣喘或鼻炎者**，冷飲可能會刺激血管及氣管收縮，引發**過敏性鼻炎**



少吃冰，改喝溫飲或去冰



加工食品不離手

過敏氣喘患者接觸部分**食品添加劑**，如**二氧化硫**，可能會誘發相關過敏症狀



選擇合格包裝商品
高風險食物需清洗乾淨

