

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 10 月 1 日
食譜設計：侯惠津（營養師）



111 年 10 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)
10 月 3 日	一	胚芽飯	豆豉排骨	什錦黃瓜	油菜	牛蒡雞湯		693
10 月 4 日	二	燕麥飯	香檸燻雞	客家小炒	莧菜	玉米蛋花湯	水果	723
10 月 5 日	三	細意麵	炸醬麵料	肉圓	紅黃綠蔬	餛飩湯	乳品	759
10 月 6 日	四	五穀飯	麻香菇菇雞	泡菜豆芽	蒜香菜豆	薑絲海苗湯	水果	706
10 月 7 日	五	糙米飯	香酥烏魚丁	香滷凍腐	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	乳品	770
10 月 11 日	二	小米飯	油腐燉肉	洋蔥甜不辣	泡芙大白菜	九尾雞湯	水果	713
10 月 12 日	三	散壽司飯	海苔包	茶香雞腿	干貝醬甘藍	菌菇湯	乳品	752
10 月 13 日	四	地瓜飯	打拋豬	紅蘿蔔炒蛋	油菜	冬菜粉絲湯	水果	706
10 月 14 日	五	糙米飯	鹹蛋炒魷魚	香菇豆腐素燥	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	乳品	805
10 月 17 日	一	胚芽飯	花雕軟排	蜜汁豆包	大陸妹	茶壺湯		695
10 月 18 日	二	五穀飯	香酥雞	咖哩鮮蔬	豆皮蒲瓜	翡翠豆腐湯	水果	709
10 月 19 日	三	細意麵	紅燒豬肉湯麵	滷蛋	活力鮮蔬	麵包	乳品	731
10 月 20 日	四	燕麥飯	黑胡椒豬	堅果五丁	高麗菜	鹹蛋絲瓜湯	水果	687
10 月 21 日	五	糙米飯	海鮮起司燒	翡翠黃瓜	有機蔬菜	味噌湯	乳品	791
10 月 24 日	一	胚芽飯	京醬肉絲	金沙玉米	麻香絲瓜	冬瓜薏仁湯		695
10 月 25 日	二	小米飯	南瓜咖哩雞	韭香炒肉絲	尼龍菜	鍋燒湯	水果	726
10 月 26 日	三	白米飯	起司燉飯	煎餃*2	有機蔬菜	玉米濃湯	乳品	740
10 月 27 日	四	五穀飯	蜜汁滷腱肉	干貝黃瓜	菇炒青江	泡菜豆腐湯	水果	713
10 月 28 日	五	毛豆香鬆飯	石斑魚	日式炸物	木須高麗	紫菜蛋花湯	乳品	760
10 月 31 日	一	胚芽飯	鹽蔥肉片	南瓜絞肉	青花菜	鴨肉羹湯		700

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

3. 水果係暫定。 4. 本校定每週五為低碳健康環保日。



喝白開水的小撇步

多次喝、慢慢喝、小口喝
天天喝1500~2000毫升的水

選耐熱安全材質的水壺
隨身攜帶水壺或水杯

七個喝白開水的好時機



1. 起床喝杯水
2. 用餐配杯水
3. 外出帶水喝
4. 焦躁疲憊時
5. 學生下課時
6. 工作上班時
7. 運動前中後

