

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 11 月 1 日
 食譜設計：侯惠津（營養師）

111 年 11 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)
11月1日	二	燕麥飯	鹹水雞	麻婆豆腐	地瓜葉	豆薯肉絲湯	水果	719
11月2日	三	鍋燒意麵	什錦炒意麵	豬肉餡餅	大陸妹	餛飩湯	乳品	712
11月3日	四	五穀飯	京都排骨	日式雞絲拌甘藍	蒜香菜豆	菌菇湯	水果	706
11月4日	五	海苔酥飯	沙茶炒海鮮	韭香炒蛋	有機蔬菜	關東煮湯	乳品	688
11月7日	一	胚芽飯	梅干軟骨肉	雲南薄片	豆菊甘藍	蔘味雞湯		696
11月8日	二	小米飯	南瓜咖哩雞	翡翠黃瓜	尼龍菜	絲瓜肉末湯	水果	713
11月9日	三	白米	雞茸滑蛋粥	肉鬆	五彩鮮蔬	起司饅頭	乳品	752
11月10日	四	燕麥飯	韓式燒肉	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	味噌嫩豆腐湯	水果	706
11月11日	五	糙米飯	鯖魚	奶香燉菜	油蔥大陸妹	白菜滷湯	乳品	783
11月14日	一	胚芽飯	蜜汁排骨	干貝醬炒豆薯	高麗菜	冬瓜粉圓甜湯		693
11月15日	二	五穀米	麻香菇雞	鹹蛋敏豆	油菜	四神湯	水果	716
11月16日	三	紅麵線	麵線糊	肉圓	有機蔬菜	麵包	乳品	753
11月17日	四	小米飯	日式照燒雞	客家小炒	鮮味花椰菜	日式茶壺湯	水果	687
11月18日	五	糙米飯	魚排	咖哩洋芋	豆包扮豆芽	黃瓜魚丸湯	乳品	765
11月21日	一	胚芽飯	蜜汁雞排	洋蔥甜不辣	白菜滷	珍菇肉末湯		693
11月22日	二	地瓜飯	紅酒燉肉	海苔花枝丸*1	薑絲油菜	紫菜蛋花湯	水果	726
11月23日	三	白飯	麻油雞燉飯	蜜汁叉燒包	有機蔬菜	干貝冬瓜盅湯	乳品	770
11月24日	四	燕麥飯	瓜仔肉燥	海帶干絲	油蔥青江菜	香菇雞湯	水果	716
11月25日	五	糙米飯	清蒸石斑魚	番茄炒蛋	高麗菜	關東煮湯	乳品	759
11月28日	一	胚芽飯	筍乾豬肉	回鍋肉	絲瓜粉絲	九尾雞湯		691
11月29日	二	五穀飯	酒香燉雞	玉米炒蛋	薑絲尼龍	紫菜金針湯	水果	721
11月30日	三	細意麵	洋蔥蘑菇肉醬	豬排	綜合蔬菜	南瓜玉米濃湯	乳品	724

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。

玉米筍長大就是玉米？

玉米筍怎麼來的？營養價值在哪？

