

主編：劉珍琳（校長）

執行編輯：葉幸宜（執行秘書）

出版日期：中華民國 112 年 2 月 13 日

食譜設計：侯惠津（營養師）

112 年 2 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)
2月13日	一	胚芽飯	富貴紅酒燒軟排	蒜蓉鮮蝦粉絲煲	富貴長年菜	蔘味糯米雞湯		709
2月14日	二	小米飯	花雕雞	金沙絞肉	甜豆三色	情人甜湯圓	水果	729
2月15日	三	細意麵	茄汁肉醬	福氣臨門玉兔包	花團錦簇	雞茸玉米濃湯	乳品	756
2月16日	四	燕麥飯	麻香菇菇雞	回鍋肉	大陸妹	餛飩湯	水果	736
2月17日	五	糙米飯	干貝鮑魚海鮮翅羹	黃金玉米蛋	有機蔬菜	翡翠魚丸湯	乳品	759
2月18日	六	海苔飯	花雕排骨	椰汁雞肉	花椰菜	日式茶壺湯		715
2月20日	一	胚芽飯	滿福佛跳牆	韓式粉絲	尼龍白菜	鮮味葷菇雞湯		712
2月21日	二	五穀飯	茶香雞腿	鹹蛋敏豆	芹香甘藍	紫菜蛋花湯	水果	750
2月22日	三	白米	南瓜蟹黃干貝粥	雞米花薯條	蒜香菠菜	蛋塔	乳品	775
2月23日	四	小米飯	古早味豬蹄	和風燻雞	芋香白菜	珍菇肉末湯	水果	754
2月24日	五	糙米飯	海鮮起司蛋	奶香燉菜	有機蔬菜	燒仙草甜湯	乳品	776

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。

