



## 112年4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)
4月6日	四	地瓜飯	皮蛋肉末	雲南薄片	腐皮大白菜	冬菜粉絲湯	水果	723
4月7日	五	糙米飯	香酥魚柳	蜜汁豆包	有機蔬菜	綠豆甜湯	乳品	776
4月10日	一	胚芽飯	蜜汁豬腳	洋蔥甜不辣	尼龍菜	鳳梨苦瓜雞湯		704
4月11日	二	小米飯	咖哩雞	花椰小卷	高麗菜	冬瓜薏仁湯	水果	737
4月12日	三	細白油麵	擔仔湯麵	豚骨肉片	玉米銀芽鴿蛋	黑糖起司饅頭	乳品	773
4月13日	四	五穀飯	豆豉排骨	沙茶炒四丁	菇扒青江菜	日式茶壺湯	水果	720
4月14日	五	糙米飯	泰式炒三鮮	麻油猴頭菇	有機蔬菜	紅蔥絲瓜湯	乳品	769
4月17日	一	胚芽飯	黑胡椒豬	玉米絞肉	高麗菜	山藥雞湯		704
4月18日	二	燕麥飯	義式香草雞	筍絲炒肉絲	金針油菜	珍菇肉末湯	水果	740
4月19日	三	白米	什錦雜糧鯪魚粥	雞米花	彩虹龍鬚菜	海苔香鬆	乳品	765
4月20日	四	小米飯	鳳梨排骨	韓式粉絲	油蔥大陸妹	白胡椒雞湯	水果	752
4月21日	五	海苔酥飯	偽蟹黃豆腐煲	蔬菜黑輪	有機蔬菜	檸檬愛玉甜湯	乳品	771
4月24日	一	胚芽飯	打拋豬肉	蜜汁豆干	空心菜	餛飩湯		697
4月25日	二	五穀飯	新疆大盤雞	沙茶油腐	XO 醬絲瓜	白菜魚羹湯	水果	724
4月26日	三	鐵板麵	蘑菇醬	炸豬排	活力時蔬	雞茸玉米湯	乳品	785
4月27日	四	燕麥飯	白醬南瓜雞	鳳梨燴什錦	莧菜	魚皮湯	水果	733
4月28日	五	海苔香鬆飯	香酥鯖魚	香菇豆腐素燥	有機蔬菜	關東煮湯	乳品	770

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。

## 堅果家族

小朋友，你知道嗎？小小的堅果，有大大的營養。它含有豐富的不飽和脂肪酸、膳食纖維、維生素與礦物質，每天都應該攝取一些喔！

### 樹堅果類

**榛果**  
生長在榛樹上，外型小巧，常用在蛋糕、巧克力等甜點中，有「堅果之王」美稱。



**杏仁**  
外型像水滴狀的杏仁，其實是生長在扁桃樹上的「扁桃仁」，常見於餅乾、巧克力甜品中。而真正由杏樹生長的種子，分為甜杏仁與苦杏仁兩種；甜杏仁又稱南杏，苦杏仁稱北杏，主要是作為中藥使用。



**核桃**  
採自核桃樹，外表皺皺的，長得有點像大腦，入口有一點澀味，可添加於麵包、餅乾或是做成美味的核桃糕。



### 果實種子類

#### 花生

從土壤裡挖出的花生，外殼像「8」的形狀。可以脫殼直接吃，也能做成花生油、花生醬、花生酥……可說是台灣人最常食用的堅果。



#### 葵花子

向日葵的種子，外殼呈灰黑色、白條紋路，咬下去很輕脆，可以當零食，也可榨油烹調。



#### 南瓜子

白色外殼摸起來毛茸茸的，裡頭有綠色的果仁，是南瓜的種子，大多是單吃，有時也會加入餅乾、麵包中。

