

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4月1日
 食譜設計：侯惠津（營養師）



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	玉米銀芽鵪鶉蛋	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	什錦雜糧魷魚粥	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，有太大的營養。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、巧克力等甜點中。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。



堅果

腰果

生長在腰果樹的花托上，外型彎彎像腎臟形狀，看起來飽滿有光澤，不僅是受歡迎的零食，也常用來製作精力湯。



松子

紅松樹的種子，外表細瘦輕薄，有點像小指甲。除了當零食、做甜點，美味的青醬松子義大利麵更少不了它。



夏威夷豆

夏威夷果樹的果實，外型圓圓白白的，無論單吃或是做成糕點都很美味。但含油量超級高，多達70%以上，所以適量食用才不會導致肥胖！



開心果

生長在開心果樹上，有個裂口很像微笑，所以有「開心」的名稱。若說過年時最受歡迎的堅果，就非它莫屬了。



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。

