



112年5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)
5月1日	一	胚芽飯	紹興排骨	玉米雞丁	豆泡高麗菜	擔仔肉絲湯		691
5月2日	二	小米飯	番茄燉雞	海帶干絲	大陸妹	翡翠豆腐湯	水果	723
5月3日	三	小拉麵	味噌豬肉湯拉麵	蔥燒肉片	什錦泡菜蔬	小饅頭*1	乳品	774
5月4日	四	五穀飯	紫茄肉燥	珍菇炒三絲	絲瓜	木瓜排骨湯	水果	724
5月5日	五	糙米飯	調味魚丁	白醬時蔬	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	771
5月8日	一	胚芽飯	麵輪燉肉	三絲拌鮪魚	油菜	味噌海芽湯		721
5月9日	二	燕麥飯	南瓜咖哩雞	香腸花菜	空心菜	波霸鮮奶甜湯	水果	730
5月10日	三	糯米	櫻花蝦米糕	魚鬆	小黃瓜	冬菜蘿蔔雞湯	乳品	751
5月11日	四	地瓜飯	豬腳麵線	回鍋肉	莧菜	干貝養生湯	水果	737
5月12日	五	海苔酥飯	蔥燒鱸魚丁	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	關東煮湯	乳品	752
5月15日	一	胚芽飯	黑胡椒豬	貢丸黃瓜	青江菜	菌菇湯		691
5月16日	二	小米飯	蔥油淋雞	客家小炒	尼龍菜	薑絲魚湯	水果	725
5月17日	三	小拉麵	波隆那肉醬	巧蛋包	蒜香豇豆	紅豆豆花甜湯	乳品	769
5月18日	四	五穀飯	麻香菇菇雞	豆包蔬菜	高麗菜	豆芽肉絲湯	水果	713
5月19日	五	香鬆飯	烏魚丁	花生素燥	有機蔬菜	玉米蛋花湯	乳品	785
5月22日	一	胚芽飯	春川炒雞	沙茶粉絲	莧菜	珍菇肉末湯		691
5月23日	二	燕麥飯	打拋豬	豆芽鮪魚燒	菇扒青江	竹筍湯	水果	729
5月24日	三	白米	雞肉絲飯	茶葉蛋*1	肉香薤菜	餛飩湯	乳品	764
5月25日	四	小米飯	茄汁滷肉	敏豆三色	豆皮高麗菜	牛蒡雞湯	水果	717
5月26日	五	糙米飯	魚排	黃金咖哩	有機蔬菜	仙草凍奶甜湯	乳品	783
5月29日	一	胚芽飯	花雕軟排	泰式小瓜雞絲	尼龍菜	黃瓜魚丸湯		681
5月30日	二	五穀飯	鹹水雞	麻婆豆腐	莧菜	豆薯肉絲湯	水果	720
5月31日	三	蒸煮麵	蔬菜炒麵	麥克雞塊*2	蒜香豇豆	冰冬瓜波霸湯	乳品	774

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。

一次搞懂 各種豆的分類

全穀雜糧類 碳水化合物



紅豆



綠豆



鷹嘴豆



青豆仁

豆魚蛋肉類 植物性蛋白質



毛豆



黃豆



黑豆

蔬菜類 維生素、礦物質



豌豆莢



荷蘭豆



菜豆



四季豆

