

主 編：劉珍琳（校長）  
 執行編輯：鄭尹蓉（執行秘書）  
 出版日期：中華民國 112 年 10 月 1 日  
 食譜設計：侯惠津(營養師)



112 年 10 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)
10 月 2 日	一	胚芽飯	雞肉絲	麻婆豆腐	高麗菜	玉米蛋花湯		693
10 月 3 日	二	燕麥飯	沙茶炒豬肉	韓式粉絲	油菜	鴨肉羹湯	水果	737
10 月 4 日	三	白米	廣東粥	肉圓	有機蔬菜	肉鬆	乳品	759
10 月 5 日	四	五穀飯	紅燒腱肉	什錦黃瓜	蒜香菜豆	肉燥絲瓜湯	水果	724
10 月 6 日	五	海苔酥飯	香酥烏魚丁	香滷凍腐	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	乳品	810
10 月 11 日	三	鍋燒意麵	鍋燒意麵湯料	麥克雞塊*2	花椰菜	草莓巧克力包	乳品	813
10 月 12 日	四	小米飯	南瓜咖哩雞	三絲拌鮪魚	有機蔬菜	冬菜粉絲湯	水果	720
10 月 13 日	五	糙米飯	虱目魚鬆	茄汁豆腐	大陸妹	油蔥蛋花湯	乳品	798
10 月 16 日	一	胚芽飯	蜜汁排骨	玉米炒蛋	尼龍菜	日式茶壺湯		690
10 月 17 日	二	地瓜飯	麻香菇菇雞	醬爆豬肉鮮蔬	莧菜	翡翠豆腐湯	水果	709
10 月 18 日	三	白米	干貝南瓜粥	醬燒滷排	有機機蔬菜	大成麵包	乳品	731
10 月 19 日	四	小米飯	泰式風味雞	翡翠黃瓜	豇豆	餛飩湯	水果	726
10 月 20 日	五	糙米飯	五柳枝鮮魚	素雞丁薯條	木須高麗	紫菜蛋花湯	乳品	813
10 月 23 日	一	胚芽飯	滷豬肉丸子*1	紅蘿蔔炒蛋	麻香絲瓜	冬瓜薏仁湯		690
10 月 24 日	二	燕麥飯	韭香油蔥雞	客家小炒	青江菜	黃瓜魚丸湯	水果	718
10 月 25 日	三	細意麵	白醬海鮮麵	西西里烤翅	雙色鮮蔬	鍋燒湯	乳品	752
10 月 26 日	四	五穀飯	日式照燒排骨	堅果五丁	有機蔬菜	牛蒡雞湯	水果	717
10 月 27 日	五	毛豆香鬆飯	花枝丸起司燒*1	咖哩素絞肉	蛋絲甘藍	味噌鮮魚湯	乳品	816
10 月 30 日	一	胚芽飯	梅干扣肉	泰式茼蒿絲	蒜香高麗菜	關東煮湯		702
10 月 31 日	二	小米飯	雞豚雙拼	茄汁肉燥	防癌五色蔬	彩珠湯圓甜湯	水果	771

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。

## 紅蘿蔔很營養 不吃怎麼辦？ 可多吃這些食材補充營養

### 紅蘿蔔的兩大功效

**護眼**

維生素E  
β-胡蘿蔔素  
保護黃斑部  
提升黑暗視力

**保護黏膜**

維生素A  
β-胡蘿蔔素  
保護皮膚/黏膜健康  
提升保護力

不吃紅蘿蔔可多食用

菠菜、南瓜、甜椒、地瓜、番茄、空心菜



**許育禎**  
營養師

 Ivy營養師的健康教室