

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 11 月 1 日
 食譜設計：侯惠津（營養師）



112 年 11 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)
11 月 1 日	三	細意麵	紅燒豬肉湯麵	滷蛋	有機蔬菜	考 100 分蛋糕	乳品	773
11 月 2 日	四	燕麥飯	瓜子肉燥	海帶三絲	尼龍菜	蔘味雞湯	水果	734
11 月 3 日	五	海苔香鬆飯	清蒸鱸魚	小瓜炒蛋	有機蔬菜	薑絲海苗湯	乳品	711
11 月 6 日	一	胚芽飯	京都排骨	翡翠黃瓜	高麗菜	豆薯肉絲湯		710
11 月 7 日	二	五穀飯	三杯雞	絞肉敏豆	油菜	紫菜蛋花湯	水果	739
11 月 8 日	三	白米	番茄肉絲蛋包飯	什錦滷味	有機蔬菜	冬瓜干貝雞湯	乳品	765
11 月 9 日	四	小米飯	南瓜咖哩雞	客家小炒	青江菜	石頭火鍋湯	水果	751
11 月 10 日	五	糙米飯	香酥魚丁	番茄炒蛋	豆包扮豆芽	紅豆牛奶甜湯	乳品	776
11 月 13 日	一	胚芽飯	筍乾雞肉絲	醬爆三絲	蛋香絲瓜	味噌油腐湯		710
11 月 14 日	二	燕麥飯	京醬肉絲	和風小瓜雞絲	高麗菜	香菇雞湯	水果	732
11 月 15 日	三	細油麵	什錦炒意麵	豬肉餡餅*2	有機蔬菜	餛飩湯	乳品	775
11 月 16 日	四	五穀飯	日式照燒雞	玉米炒蛋	大陸妹	海芽魚丸湯	水果	729
11 月 17 日	五	糙米飯	虱目魚鬆	香菇油腐素燥	花椰菜	沙茶白菜湯	乳品	765
11 月 20 日	一	胚芽飯	紅酒燉肉	XO 醬蒲絲	油菜	珍菇肉末湯		710
11 月 21 日	二	糙米飯	梅子雞	洋蔥甜不辣	有機蔬菜	干貝冬瓜盅湯	水果	738
11 月 22 日	三	細油麵	洋蔥蘑菇肉醬	巧蛋包/蘋果派	綜合蔬菜	南瓜玉米濃湯	乳品	795
11 月 23 日	四	小米飯	花雕雞	敏豆絞肉	高麗菜	絲瓜肉末湯	水果	745
11 月 24 日	五	糙米飯	魚排	奶香燉菜	紅蔥菠菜	味噌魚皮湯	乳品	781
11 月 27 日	一	韓式拌飯	韓式燒肉	泡菜什錦	黃綠紅蔬	日式茶壺湯		721
11 月 28 日	二	燕麥飯	咖哩雞	雲南薄片	薑絲尼龍	紫菜金針湯	水果	755
11 月 29 日	三	白米	雞茸滑蛋粥	肉鬆	五彩鮮蔬	銀絲卷	乳品	764
11 月 30 日	四	五穀飯	可樂豬腳	干貝醬炒豆薯	有機蔬菜	九尾雞湯	水果	750

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。

增強記憶這樣吃

深海魚
 推薦：鮭魚、鯖魚
 富含Omega-3&DHA

堅果類
 推薦：核桃、杏仁果
 不飽和脂肪酸&礦物質「硼」

莓果類
 推薦：藍莓、草莓
 類黃酮&花青素

豆類
 推薦：黑豆、黃豆
 優質蛋白質&卵磷脂

深綠色蔬菜
 推薦：菠菜、綠花椰菜
 維生素A、K、E&葉黃素

雞蛋
 Omega-3
 卵磷脂&卵黃素



達特543

考試週營養要加油

適量食用有益健康
 正確食用量請諮詢專業營養師