

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 12 月 1 日
 食譜設計：侯惠津（營養師）



112 年 12 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 品	水果 乳品	全穀 雜糧 份數	豆魚 蛋肉 份數	蔬菜 份數	油脂 堅果 份數	水果 份數	乳品 份數	熱量 大卡
1	五	糙米飯	蒲燒鯛魚片	南瓜醬鮮蔬	椒香甘藍	黃瓜魚丸湯	乳品	4.9	2.2	1.2	2.3	0.0	1.0	756
4	一	胚芽飯	花雕排骨	泰式鮮蔬佐雞絲	香炒油菜	古早味火鍋湯		4.9	2.5	1.5	2.8	0.0	0.0	694
5	二	燕麥飯	青龍雞丁	回鍋肉	有機蔬菜	翡翠豆腐湯	水果	5.1	2.2	2.2	2.5	1.0	0.0	746
6	三	小拉麵	波隆那肉醬	巧蛋包	花椰菜	玉米濃湯	乳品	5.2	2.0	1.0	2.5	0.0	1.0	772
7	四	小米飯	香酥雞	咖哩鮮蔬	有機蔬菜	綠豆湯	水果	5.3	2.1	1.2	3.0	1.0	0.0	754
8	五	香鬆飯	泰式鱸魚	塔香珍菇	芋香白菜	油蔥蛋花湯	乳品	5.0	1.8	1.2	2.8	0.0	1.0	761
9	六	白米	安平海產粥	香酥雞腿	麵包	運動飲料	香蕉	5.2	2.2	2.2	3.0	1.0	0.0	769
12	二	五穀飯	紅酒燉肉	毛豆莢	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5.0	2.4	1.5	2.2	1.0	0.0	713
13	三	白米	麻油雞燉飯	豬肋排	田園蔬菜	蛤蜊蔬菜湯	乳品	4.5	2.3	1.0	2.9	0.0	1.0	748
14	四	紅藜飯	京醬肉絲	和風雞肉絲	有機蔬菜	麻薑絲瓜湯	水果	5.0	2.1	1.8	2.5	1.0	0.0	715
15	五	糙米飯	魚米花	蕃茄炒蛋	韭香豆芽	當歸素鴨湯	乳品	4.9	2.0	1.5	2.5	0.0	1.0	750
18	一	胚芽飯	打拋豬肉	蔬菜黑輪	高麗菜	九尾雞湯		5.1	2.4	1.8	2.8	0.0	0.0	694
19	二	燕麥飯	親子雞肉丼	雲南薄片	有機蔬菜	菜頭魚丸湯	水果	4.8	2.1	1.9	2.5	1.0	0.0	703
20	三	鍋燒意麵	鍋燒湯意麵	燒烤雞翅	雙色蔬菜	聖誕造型包	乳品	4.5	2.3	1.0	2.9	0.0	1.0	748
21	四	五穀飯	薑母鴨	洋蔥肉末炒蛋	有機蔬菜	干貝冬瓜排骨湯	水果	5.0	2.1	1.8	2.5	1.0	0.0	715
22	五	海苔酥飯	泰式炒海鮮	腰果豆丁	菠菜	燒仙草湯圓甜湯	乳品	4.9	2.0	1.5	2.5	0.0	1.0	750
25	一	胚芽飯	糖醋排骨	玉米鮭魚燒	高麗菜	餛飩湯		5.0	2.4	2.0	2.8	0.0	0.0	696
26	二	小米飯	南瓜咖哩雞	韓式粉絲	有機蔬菜	虱目魚麵線湯	水果	5.0	2.2	1.9	2.5	1.0	0.0	721
27	三	白米	海鮮雜糧粥	熟水餃*2	五鮮蔬菜	蛋塔	乳品	4.9	2.3	1.3	2.9	0.0	1.0	783
28	四	燕麥飯	可樂豬腳	豆包蒲絲	有機蔬菜	干貝冬瓜雞湯	水果	5.2	2.2	1.8	2.6	1.0	0.0	741
29	五	毛豆酥飯	醬汁鮮魚	玉米炒蛋	大陸妹	關東煮湯	乳品	5.0	2.1	1.5	2.5	0.0	1.0	768

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。

研究指出！

蔬果吃越多 人更快樂



膳食纖維有助於...



好菌多、壞菌少，
讓腸道更健康



穩定血糖及情緒



冬季當令



白蘿蔔、青花菜、菠菜、芥藍菜
 橘子、蓮霧、小番茄、芭樂、釋迦