



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 113 年 1 月 2 日
 食譜設計：侯惠津（營養師）



113 年 1 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
2	二	燕麥飯	蜜汁雞腿	雞米花薯條	回鍋甘藍	波霸鮮奶甜湯	水果	5.0	2.3	1.0	3.0	1.0	0.3	779
3	三	細油麵	番茄肉醬麵	爆漿餐包	彩椒花菜	餛飩湯	乳品	5.5	1.8	1.1	2.5	0.0	1.0	780
4	四	小米飯	花雕軟排	小瓜雞絲	有機蔬菜	蒜粒草菇雞湯	水果	5.0	2.3	2.0	2.5	1.0	0.0	742
5	五	糙米飯	南瓜醬海鮮	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	紫菜金針吻仔湯	乳品	5.0	2.0	1.5	2.5	0.0	1.0	770
8	一	胚芽飯	打拋豬肉	韭菜花甜不辣	芋香白菜	大頭菜魚丸湯		5.0	2.5	2.0	2.5	0.0	0.0	700
9	二	五穀飯	韓式雞丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	珍菇肉末湯	水果	5.1	2.2	1.5	2.5	1.0	0.0	732
10	三	漢堡	卡拉雞腿堡	蔬菜麵疙瘩	青花菜	全穀雜糧甜湯	乳品	5.5	2.0	0.5	3.0	0.0	1.0	803
11	四	燕麥飯	番茄燉肉	腰果雞丁	有機蔬菜	清燉排骨湯	水果	4.9	2.2	2.0	2.5	1.0	0.0	727
12	五	香鬆飯	清蒸魚肚	奶香燉菜	菇菇豆芽	紫菜蛋花湯	乳品	4.8	2.0	1.2	2.5	0.0	1.0	749
15	一	胚芽飯	可樂豬腳	玉米肉末	椒香甘藍	芋頭米粉湯		5.3	2.6	1.5	2.5	0.0	0.0	705
16	二	紅藜飯	南瓜咖哩雞	客家小炒	有機蔬菜	紅豆牛奶甜湯	水果	5.2	2.2	1.5	2.5	1.1	0.3	771
17	三	白米	雞茸玉米滑蛋粥	肉燥嫩豆腐	有機蔬菜	小熊尼包	乳品	6.0	2.0	1.2	2.5	0.0	1.0	821
18	四	韓式拌飯	韓式燒肉	泡菜什錦	三色蔬菜蛋	韓式糯米蔘雞湯	水果	5.2	2.1	2.0	2.5	1.0	0.0	734
19	五	結業式	麵包+豆漿											

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。 5. 1/2 日為石門國小 503 班許願餐。

營養師教你吃

過年不胖有撇步

吃飯順序這樣選

食物上的挑選

✓ 多 **原型食物**

✗ 少 加工食物
油炸食物
重度調味

吃東西的順序

蔬果 > **白肉** (雞肉、海鮮) > **紅肉** (牛肉、豬肉) > **澱粉、加工食品**

零食上的挑選

✓ 多 **水果**

耐嚼零食

如：柑橘、芭樂
魷魚絲等

新年快樂

HAPPY NEW YEAR