



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 2 月 16 日
 食譜設計：侯惠津（營養師）



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
16	五	糙米飯	蒲燒鯛魚肚	番茄炒蛋	椒香高麗菜	翡翠魚丸湯	乳品	4.8	2.0	1.3	2.5	0.0	1.0	740
17	六	白米飯	香滷排骨	椰汁雞肉	花椰菜	鮮味草菇雞湯		5.2	2.6	2.3	2.5	0.0	0.0	715
19	一	胚芽飯	古早味豬蹄	韓式粉絲	尼龍白菜	茶壺湯		5.2	2.5	2.1	2.6	0.0	0.0	712
20	二	五穀飯	香酥雞	莎莎醬汁馬鈴薯	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5.0	2.5	2.0	2.5	1.0	0.0	750
21	三	細白麵	紅燒豬豬肉麵	滷蛋*1	蒜香菠菜	造型包	乳品	5.3	1.8	1.0	3.0	0.0	1.0	775
22	四	小米飯	麻香菇菇雞	回鍋肉	有機蔬菜	珍菇肉末湯	水果	5.0	2.5	2.5	2.3	1.0	0.0	754
23	五	海苔酥飯	清蒸鱸魚	三杯油豆腐	高麗菜	元宵甜湯圓	乳品	5.3	2.2	2.0	1.8	0.0	1.0	776
26	一	胚芽飯	茄汁滷肉	和風燻雞	雙色花椰菜	蔘味糯米雞湯		5.2	2.5	2.2	2.5	0.0	0.0	709
27	二	小米飯	南瓜咖哩雞	洋蔥甜不辣	有機蔬菜	餛飩湯	水果	5.1	2.2	1.8	2.5	1.0	0.0	729
29	四	燕麥飯	打拋豬	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	菜頭豚骨湯	水果	4.8	2.5	2.0	2.5	1.0	0.0	736

113 年 2 月石門國小、賢北國小午餐食譜

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. 本校一律無酒料理。

奶類紅黃綠燈

紅燈停
少飲用
(每週不超過1次)

發酵乳飲品、稀釋乳酸飲料
(含過多外加糖且生乳含量低)

黃燈停看聽
偶爾喝就好
(每週不超過3次)

調味乳/調味奶粉
優酪乳/優格
(生乳含量只有鮮乳的一半，
部分果汁調味乳含香料色素)

綠燈行
每天可飲用
(每天1.5-2杯)

鮮奶/100%保久乳/100%奶粉
無糖優酪乳/優格

董氏基金會 食品營養中心