

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 3 月 1 日  
 食譜設計：侯惠津（營養師）



# 113 年 3 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	魚米花	香菇鵝蛋素燥	菠菜	南瓜玉米濃湯	乳品	5.2	2.0	1.2	3.0	0.0	1.0	799
4	一	胚芽飯	豬肉健康煮	洋蔥韭菜蛋	高麗菜	韓式海帶豆腐湯		5.1	2.5	2.0	2.5	0.0	0.0	708
5	二	五穀飯	梅子雞	雲南薄片	有機蔬菜	藥燉排骨湯	水果	5.1	2.1	2.0	2.5	1.0	0.0	737
6	三	細意麵	黑胡蘆菇醬	豬排	活力五蔬	珍珠雜糧甜湯	乳品	4.6	2.5	1.0	2.5	0.0	1.0	767
7	四	小米飯	蔥油淋雞	客家小炒	有機蔬菜	菌菇湯	水果	5.1	2.0	2.0	2.5	1.0	0.0	730
4	五	糙米飯	炒虱目魚鬆	麻薑珍菇	菠菜	玉米蛋花湯	乳品	4.8	2.3	1.8	2.5	0.0	1.0	786
11	一	胚芽飯	甘味燒軟排	豆芽鮪魚燒	尼龍菜	珍菇肉末湯		5.2	2.5	2.0	2.6	0.0	0.0	708
12	二	燕麥飯	三杯雞	麻婆豆腐	有機蔬菜	干貝冬瓜盅湯	水果	5.0	2.4	2.0	2.2	1.0	0.0	725
13	三	白米	玉米雞茸粥	肉燥嫩豆腐	大陸妹	杯蛋糕	乳品	5.1	2.0	1.2	2.5	0.0	1.0	761
14	四	五穀飯	咖哩雞	洋蔥甜不辣	有機蔬菜	海帶玉米湯	水果	5.2	2.0	2.0	2.7	1.0	0.0	733
15	五	糙米飯	炒三鮮	茄汁油豆包	青花菜	黃瓜魚丸湯	乳品	5.0	2.3	2.0	2.0	0.0	1.0	773
18	一	胚芽飯	打拋豬	紅蘿蔔炒蛋	咖哩花椰	鴨肉羹湯		5.3	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	705
19	二	小米飯	蜜汁雞丁	韓式炒年糕	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果	5.0	2.4	1.9	2.5	1.0	0.0	736
20	三	細意麵	炸醬麵料	雞排	黃綠紅蔬	紫菜魷仔魚湯	乳品	4.2	2.5	1.3	2.8	0.0	1.0	752
21	四	燕麥飯	京都排骨	豆芽雞絲	有機蔬菜	番茄蛋花湯	水果	5.1	2.2	2.0	2.5	1.0	0.0	734
22	五	糙米飯	日式炸物	奶香燉菜	椒香高麗菜	沙茶魷魚羹湯	乳品	5.0	2.0	2.0	3.0	0.0	1.0	795
25	一	胚芽飯	砂鍋鴨	玉米絞肉	油菜	紫菜蛋花湯		5.3	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	709
26	二	五穀飯	麻醬燒肉	絲絲入扣	有機蔬菜	牛蒡雞湯	水果	5.0	2.5	2.1	2.5	1.0	0.0	753
27	三	白米	香腸飯	蔥炒玉米蛋	防癌五色蔬	芋頭米粉湯	乳品	5.2	2.2	1.0	3.0	0.0	1.0	795
28	四	小米飯	麻香菇菇雞	黃瓜甜不辣	有機蔬菜	四神湯	水果	5.1	2.4	2.0	2.5	1.0	0.0	746
29	五	海苔酥飯	清蒸鱸魚丁	番茄炒蛋	紅蔥豆芽菜	關東煮湯	乳品	5.1	2.3	1.7	2.3	0.0	1.0	782

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。**

## 兒童長高要點

多補充蛋白質

睡飽不熬夜

適度運動

少吃精緻糖及油炸食物

避免彎腰駝背

陳昱彰醫師
 LAZYDR.CYC