



113 年 4 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	一	胚芽飯	蜜汁排骨	玉米雞丁	豆泡高麗菜	鳳梨苦瓜雞湯		4.8	2.5	1.5	3.0	0.0	0.0	696
2	二	燕麥飯	番茄燉雞	肉燥豆腐	有機蔬菜	冬瓜貢丸湯	水果	4.8	2.4	2.0	2.5	1.0	0.0	735
3	三	漢堡	無骨雞排	蔬菜炒麵	蒜味小黃瓜	紅豆鮮奶甜湯	乳品	5.0	2.2	1.0	3.0	0.0	1.0	795
8	一	胚芽飯	蜜汁豬腳	洋蔥甜不辣	尼龍菜	香菇豆芽肉絲湯		5.2	2.5	2.0	2.5	0.0	0.0	704
9	二	五穀飯	白醬雞	海帶干絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5.1	2.2	2.0	2.4	1.0	0.0	728
10	三	細白油麵	擔仔湯麵	豚骨肉片	玉米銀芽鵝蛋	瓢蟲造型包	乳品	5.3	2.0	1.2	2.5	0.0	1.0	773
11	四	小米飯	豆豉排骨	沙茶炒四丁	有機蔬菜	日式茶壺湯	水果	5.0	2.3	2.0	2.5	1.0	0.0	732
12	五	糙米飯	香酥鯖魚	番茄炒蛋	紅蔥醬絲瓜	關東煮湯	乳品	4.8	2.1	1.9	3.0	0.0	1.0	782
15	一	胚芽飯	京醬肉絲	玉米絞肉	干貝香菇白菜	山藥雞湯		5.1	2.4	2.0	2.5	0.0	0.0	690
16	二	燕麥飯	義式香草雞	筍絲炒肉絲	有機蔬菜	珍菇肉末湯	水果	4.9	2.5	2.2	2.5	1.0	0.0	745
17	三	什錦雜糧魴魚粥	滷蛋	彩虹龍鬚菜	海苔香鬆		乳品	5.0	2.3	1.0	2.3	0.0	1.0	761
18	四	五穀飯	麵輪燒肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	5.0	2.5	2.0	2.5	1.0	0.0	750
19	五	海苔酥飯	醬燒虱目魚	三丁炒蛋	高麗菜	冰綠豆甜湯	乳品	5.0	2.0	1.7	2.5	0.1	1.0	771
22	一	胚芽飯	打拋豬肉	蜜汁豆干	空心菜	餛飩湯		5.2	2.4	2.2	2.5	0.0	0.0	701
23	二	小米飯	新疆大盤雞	鐵板油腐	有機蔬菜	白菜魚羹湯	水果	5.0	2.3	2.0	2.5	1.0	0.0	732
24	三	鍋燒意麵	鍋燒湯面料	調味雞翅	油蔥豆芽菜	蘋果派	乳品	5.2	2.4	1.0	2.5	0.0	1.0	787
25	四	燕麥飯	雞豚雙拼	鳳梨燴什錦	有機蔬菜	波霸鮮奶甜湯	水果	5.1	2.3	2.0	3.0	1.2	0.0	773
26	五	海苔香鬆飯	蒲燒鯛魚	麻香猴頭菇	青江菜	南瓜玉米濃湯	乳品	5.0	2.0	1.8	2.5	0.0	1.0	764
29	一	胚芽飯	黑胡椒燒肉	起司玉米蛋	青花菜	翡翠豆腐湯		5.2	2.4	2.2	2.5	0.0	0.0	700
30	二	芋香飯	雞肉親子丼	打拋豆乾丁	有機蔬菜	海味紫菜湯	水果	5.0	2.2	2.0	2.5	1.0	0.0	724

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。**

三級致癌物蘇丹紅危機！吃多傷肝腎！4招排毒解方自保

攝取多樣高纖蔬果

推薦



茄紅素



花青素



槲皮素

多吃有助肝臟解毒的蔬菜

推薦



十字花科蔬菜

兒茶素幫助抗氧化

推薦



推薦每天攝取
300~450mg
高含量兒茶素！

綠茶

多喝水使排便順暢

推薦



少吃加工食品

足夠水分搭配足夠膳食纖維