

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 4 月 1 日
食譜設計：侯惠津（營養師）



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	玉米銀芽鵪鶉蛋	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	魷魚粥	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
 樹皮素

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