



113 年 5 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	三	糯米	台南米糕	魚鬆	小黃瓜	冬菜蘿蔔雞湯	乳品	5.2	2.1	0.8	2.0	0.0	1.0	752
2	四	五穀飯	紫茄肉燥	珍菇炒三絲	有機蔬菜	木瓜排骨湯	水果	4.8	2.5	2.0	2.0	1.0	0.0	724
3	五	糙米飯	調味魚丁	白醬時蔬	韭菜豆芽菜	玉米蛋花湯	乳品	5.0	1.9	1.5	3.0	0.0	1.0	785
6	一	胚芽飯	麵輪燉肉	三絲拌魷魚	油菜	味噌海芽湯		5.3	2.5	2.0	2.5	0.0	0.0	721
7	二	燕麥飯	麻香菇菇雞	蒸蛋餃*2	有機蔬菜	仙草凍奶甜湯	水果	5.0	2.2	2.0	2.5	1.0	0.0	738
8	三	小拉麵	日式豚骨拉麵	豚骨豬排	黃綠紅蔬	日式銅鑼燒	乳品	5.0	2.0	1.3	2.5	0.0	1.0	765
9	四	小米飯	滷豬腳	回鍋肉	有機蔬菜	干貝冬瓜雞湯	水果	5.1	2.0	2.0	2.5	1.0	0.0	730
10	五	海苔酥飯	蔥燒鱸魚丁	紅蘿蔔炒蛋	蒜香豇豆	關東煮湯	乳品	4.8	2.0	1.8	2.5	0.0	1.0	764
13	一	胚芽飯	打拋豬	貢丸黃瓜	青江菜	鴨肉蔬菜湯		5.2	2.3	2.1	2.5	0.0	0.0	691
14	二	小米飯	蔥油淋雞	客家小炒	有機蔬菜	竹筍湯	水果	4.8	2.4	2.0	2.5	1.0	0.0	725
15	三	白米	滑蛋玉米粥	肉燥嫩豆腐	活力鮮蔬	銀絲卷	乳品	5.1	2.2	1.0	2.5	0.0	1.0	769
16	四	五穀飯	蘑菇白醬雞	豆包蔬菜	有機蔬菜	豆芽肉絲湯	水果	4.9	2.1	2.0	2.5	1.0	0.0	713
17	五	香鬆飯	烏魚丁	塔香素肉燥	高麗菜	紫菜蛋花湯	乳品	4.9	2.0	2.0	3.0	0.0	1.0	785
20	一	胚芽飯	砂鍋鴨	沙茶粉絲	莧菜	珍菇肉末湯		5.2	2.3	2.1	2.5	0.0	0.0	691
21	二	燕麥飯	黑胡椒豬	豆芽魷魚燒	有機蔬菜	干貝養生湯	水果	4.9	2.4	1.9	2.5	1.0	0.0	729
22	三	小拉麵	波隆那肉醬	巧蛋包	蒜香豇豆	紅豆鮮奶甜湯	乳品	5.0	2.3	1.3	2.5	0.0	1.0	778
23	四	小米飯	滷軟骨肉	豆干三丁	有機蔬菜	牛蒡雞湯	水果	4.9	2.5	1.5	2.5	1.0	0.0	727
24	五	糙米飯	魚排	番茄炒蛋	紅蔥空心菜	紫菜魚丸湯	乳品	4.8	2.0	1.5	3.0	0.0	1.0	770
27	一	胚芽飯	茄汁滷肉	小瓜雞絲	尼龍菜	油蔥蛋花湯		5.2	2.4	2.0	2.5	0.0	0.0	692
28	二	五穀飯	鹹水雞	麻婆豆腐	有機蔬菜	豆薯肉絲湯	水果	5.0	2.2	2.0	2.5	1.0	0.0	728
29	三	蒸煮麵	蔬菜炒麵	熟水餃*2	塔香豆芽菜	日式茶壺湯	乳品	5.2	1.8	1.2	3.0	0.0	1.0	774
30	四	燕麥飯	麻香咕咕肉片	蠔油豆干	有機蔬菜	餛飩湯	水果	4.8	2.4	2.0	2.5	1.0	0.0	725
31	五	海苔包飯	散壽司飯	蜜汁素雞丁	干貝高麗菜	冰冬瓜波霸	乳品	5.2	2.0	1.0	2.3	0.0	1.0	749

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。

★增高的關鍵

- ✓ 不喝含糖飲料
- ✓ 睡得夠 (8小時)
- ✓ 睡對時間 (夜間10點~清晨3點)
- ✓ 適度運動
- ✓ 均衡營養
- ✓ 每天至少1-2杯牛奶 (每杯240c. c.)

