

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 6 月 1 日  
食譜設計：侯惠津(營養師)



113 年 6 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
3	一	胚芽飯	香滷排骨	泰式茼蒿絲	尼龍白菜	牛蒡雞湯		5.0	2.1	2.0	3.0	0.0	0.0	693
4	二	小米飯	三杯雞	回鍋肉	有機蔬菜	蛋香絲瓜湯	水果	5.0	2.1	2.0	2.5	1.0	0.0	727
5	三	白米	竹筍粥	燒烤雞翅	地瓜葉	奶酪麵包	乳品	6.0	2.0	2.0	1.5	0.0	1.0	808
6	四	五穀飯	打拋豬	堅果五丁	有機蔬菜	四神湯湯	水果	5.1	2.2	1.9	2.5	1.0	0.0	741
7	五	糙米飯	香酥魚柳	番茄炒蛋	韭菜豆芽菜	黃瓜魚丸湯	乳品	5.0	2.2	1.2	3.0	0.0	1.0	800
11	二	燕麥飯	南瓜咖哩雞	蠔油豆腐	有機蔬菜	豆薯肉絲湯	水果	5.2	2.4	1.9	2.5	1.0	0.0	749
12	三	細白麵	波隆那肉醬	雞米花	豇豆	愛玉粉圓甜湯	乳品	5.0	2.5	1.2	2.8	0.0	1.0	804
13	四	小米飯	義式香草雞	蜜汁豆干	有機蔬菜	餛飩湯	水果	4.8	2.2	2.1	2.7	1.0	0.0	723
14	五	糙米飯	起司馬鈴薯蛋	滷豆腐素燥	青江菜	紫菜魚丸湯	乳品	5.2	2.0	2.0	2.7	0.0	1.1	805
17	一	糙米飯	蜜汁排骨	竹筍炒肉絲	大陸妹	蒜頭雞湯		5.1	2.5	2.0	2.5	0.0	0.0	697
18	二	五穀飯	茶香雞腿	莎莎醬馬鈴薯	有機蔬菜	翡翠芙蓉湯	水果	4.8	2.7	2.0	2.5	1.0	0.0	751
19	三	白米	叉燒肉炊飯	毛豆莢	什錦甘藍	冰綠豆甜湯	乳品	5.5	2.0	1.2	3.0	0.0	1.0	809
20	四	燕麥飯	梅干扣肉	雲南薄片	有機蔬菜	鴨肉蔬菜湯	水果	5.0	2.2	2.1	2.5	1.0	0.0	730
21	五	糙米飯	浦燒鯛魚	紅蘿蔔炒蛋	養生地瓜葉	鍋燒湯	乳品	5.1	2.2	2.0	2.5	0.0	1.0	791
24	一	胚芽飯	雞肉絲	客家小炒	干貝絲瓜	紫菜蛋花湯		5.1	2.5	2.2	2.5	0.0	0.0	703
25	二	韓式拌飯	韓式燒肉	韓式玉米蛋	有機蔬菜	日式茶壺湯	水果	5.2	2.0	2.0	2.5	1.0	0.1	739
26	三	漢堡	喀拉雞腿排	泰式醬粉絲	小黃瓜絲	冬瓜波霸甜湯	乳品	5.1	2.3	1.5	3.0	0.0	1.0	812
27	四	小米飯	蜜汁豬腳	黃瓜貢丸	有機蔬菜	竹筍龍骨湯	水果	5.0	2.5	2.0	2.5	1.0	0.0	750
28	五	餐盒+豆漿												

備註：1. 營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品，請至育部校園  
食材登錄平臺查詢。2 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜。3. 本校一律採用國產豬。 4.. 水果是暫定。  
5本校定每週五為低碳健康環保日。6 本校一律無酒料理。

# 吃全穀，孩子聰明不養胖！

UP!

全穀食品包含糙米飯、紫米飯糰、全穀饅頭(麵包)、全玉米、紫米紅豆湯等

1 增加及延長飽足感

2 維持與控制體重

3 咀嚼有助於活躍腦細胞、提升記憶力

4 咀嚼有助於減緩壓力和緊張感

樂享 董氏基金會 關心您

更多的食品營養資訊，請上【食品營養特區】<http://nutri.jtf.org.tw/>