

主 編：劉珍琳（校長）  
 執行編輯：許甫誠（執行秘書）  
 出版日期：中華民國 113 年 8 月 30 日  
 食譜設計：侯惠津(營養師)



## 113 年 8.9 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<br>乳品 | 全穀<br>雜糧<br>份數 | 豆魚<br>蛋肉<br>份數 | 蔬菜<br>份數 | 油脂<br>堅果<br>份數 | 水果<br>份數 | 乳品<br>份數 | 熱量<br>大卡 |
|----|----|-------|---------|-------|---------|---------|----------|----------------|----------------|----------|----------------|----------|----------|----------|
| 30 | 五  | 海苔香鬆飯 | 調味魚丁    | 番茄炒蛋  | 雙色花椰    | 冬瓜波霸甜湯  | 乳品       | 5.0            | 2.0            | 1.8      | 2.5            | 0.0      | 1.0      | 778      |
| 2  | 一  | 胚芽飯   | 香滷排骨    | 小瓜雞絲  | 日式高麗菜   | 紫菜蛋花湯   |          | 5.5            | 2.1            | 2.0      | 2.5            | 0.0      | 0.0      | 705      |
| 3  | 二  | 燕麥飯   | 南瓜咖哩雞   | 玉米豆丁  | 有機蔬菜    | 珍菇肉末湯   | 水果       | 5.5            | 2.0            | 2.0      | 2.5            | 1.0      | 0.0      | 758      |
| 4  | 三  | 小拉麵   | 波隆那肉醬   | 雞米花   | 豇豆      | 南瓜玉米濃湯  | 乳品       | 5.0            | 2.0            | 1.5      | 3.0            | 0.0      | 1.0      | 793      |
| 5  | 四  | 小米飯   | 雞肉親子丼   | 回鍋肉   | 有機蔬菜    | 竹筍排骨湯   | 水果       | 5.1            | 2.5            | 2.0      | 2.5            | 1.0      | 0.0      | 767      |
| 6  | 五  | 魚鬆飯   | 糖醋海鮮    | 紅蘿蔔炒蛋 | 活力鮮蔬    | 黑輪蘿蔔湯   | 乳品       | 4.9            | 2.0            | 2.0      | 2.5            | 0.0      | 1.0      | 772      |
| 9  | 一  | 胚芽飯   | 紫茄肉燥    | 堅果五丁  | 地瓜葉     | 餛飩湯     |          | 5.5            | 2.1            | 1.8      | 2.6            | 0.0      | 0.0      | 706      |
| 10 | 二  | 燕麥飯   | 蜜汁雞丁    | 韭香肉絲  | 有機蔬菜    | 秋葵豆腐湯   | 水果       | 5.0            | 2.1            | 2.0      | 2.5            | 1.0      | 0.0      | 730      |
| 11 | 三  | 白米    | 滑蛋玉米雞茸粥 | 肉燥嫩豆腐 | 杏鮑菇炒青花  | 中秋月餅    | 乳品       | 5.5            | 2.2            | 1.0      | 2.5            | 0.0      | 1.0      | 808      |
| 12 | 四  | 五穀飯   | 蒙古烤肉    | 黃瓜花枝丸 | 有機蔬菜    | 冬瓜貝蘋果雞湯 | 水果       | 5.2            | 2.0            | 2.0      | 2.5            | 1.0      | 0.0      | 733      |
| 13 | 五  | 糙米飯   | 虱目魚柳    | 滷豆腐素燥 | 咖哩花椰    | 冰綠豆湯    | 乳品       | 5.2            | 2.0            | 1.5      | 3.0            | 0.0      | 1.0      | 807      |
| 16 | 一  | 胚芽飯   | 蜜汁軟排    | 小黃瓜炒蛋 | 豇豆      | 日式茶壺湯   |          | 5.1            | 2.5            | 2.0      | 2.5            | 0.0      | 0.0      | 697      |
| 18 | 三  | 細意麵   | 府城擔仔湯麵  | 豚骨肉片  | 玉米銀芽鵪鶉蛋 | 府城槓餅    | 乳品       | 5.2            | 2.0            | 1.2      | 2.5            | 0.0      | 1.0      | 766      |
| 19 | 四  | 小米飯   | 紅燒燉肉    | 毛豆莢   | 有機蔬菜    | 菌菇湯     | 水果       | 5.2            | 2.2            | 2.0      | 2.5            | 1.0      | 0.0      | 741      |
| 20 | 五  | 海苔酥飯  | 蒲燒鯛魚    | 香滷油腐  | 紅蔥高麗菜   | 黃瓜花枝丸湯  | 乳品       | 5.0            | 2.2            | 2.0      | 2.5            | 0.0      | 1.0      | 788      |
| 23 | 一  | 胚芽飯   | 打拋豬     | 玉米炒蛋  | 大陸妹     | 牛蒡雞湯    |          | 5.1            | 2.4            | 2.0      | 2.5            | 0.0      | 0.0      | 689      |
| 24 | 二  | 燕麥飯   | 三杯雞     | 蒲瓜肉片  | 有機蔬菜    | 豆芽肉絲湯   | 水果       | 4.9            | 2.4            | 2.0      | 2.5            | 1.0      | 0.0      | 732      |
| 25 | 三  | 鍋燒意麵  | 鍋燒湯麵料   | 燒烤雞翅  | 油蔥豆芽菜   | 日式銅鑼燒   | 乳品       | 5.1            | 2.2            | 1.3      | 2.0            | 0.0      | 1.0      | 754      |
| 25 | 四  | 五穀飯   | 韓式泡菜豬   | 塔香河粉  | 有機蔬菜    | 翡翠豆腐湯   | 水果       | 5.0            | 2.4            | 2.0      | 2.5            | 1.0      | 0.0      | 743      |
| 27 | 五  | 毛豆香鬆飯 | 魚排      | 白醬鮮蔬豆 | 玉米豇豆    | 關東煮湯    | 乳品       | 4.9            | 2.2            | 1.5      | 3.0            | 0.0      | 1.0      | 791      |
| 30 | 一  | 胚芽飯   | 可樂豬腳    | 洋蔥甜不辣 | 木須甘藍    | 薏仁冬瓜湯   |          | 5.0            | 2.6            | 2.2      | 2.5            | 0.0      | 0.0      | 699      |

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。

## 選購蔬果小技巧

### 選各色蔬果

不同顏色蔬果含有不同  
營養素及植化素，  
有益健康

### 少加工、醃漬品

如醃黃瓜、酸菜、果乾等，  
能避免攝取過多鹽分、糖及  
食品添加物

### 選新鮮、當季在地

當季在地蔬果正值產  
季，較不須使用農藥，  
還能節省栽種成本及  
運送碳足跡

### 選三章一Q

「CAS台灣優良農產品標章」、「產  
銷履歷農產品標章」、「有機農產  
品標章」產品，經各驗證機構稽  
核把關，亦能追溯來源。「臺灣農  
產生產追溯 QR code」可得知生  
產食材的廠商、農場或農民。

董氏基金會食品營養中心