



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 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
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	玉米銀芽鴿蛋	府城椪餅	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。

