



113 年 10 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	二	小米飯	梅子雞	蜜汁豆干	有機蔬菜	豆薯肉絲湯	水果	5.2	2.1	2.0	2.5	1.0	0.0	740
2	三	細意麵	紅燒豬肉湯麵	滷蛋	青江菜	小熊維尼包	乳品	5.5	2.0	2.0	1.5	0.0	1.0	773
3	四	燕麥飯	沙茶炒豬肉	韓式粉絲	有機蔬菜	鴨肉羹湯	水果	4.9	2.5	2.0	2.0	1.0	0.0	731
4	五	海苔酥飯	香酥烏魚丁	香滷凍腐	花椰菜	紅豆鮮奶奶湯	乳品	5.3	2.0	1.0	3.0	0.0	1.0	798
7	一	胚芽飯	糖醋排骨	海帶根豆干	甘甜絲瓜	豪洲火鍋湯		4.9	2.5	2.2	2.5	0.0	0.0	695
8	二	五穀飯	南瓜咖哩雞	三絲拌鮪魚	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	水果	5.0	2.1	2.0	2.5	1.0	0.0	730
9	三	白米	香腸飯	蔥花玉米蛋	防癌五色蔬	芋頭米粉湯	乳品	5.5	2.0	1.2	2.5	0.0	1.0	798
11	五	糙米飯	虱目魚鬆	茄汁豆腐	大陸妹	紫菜蛋花湯	乳品	5.0	2.0	2.0	2.5	0.0	1.0	783
14	一	胚芽飯	蜜汁排骨	莎莎醬馬鈴薯	尼龍白菜	冬菜粉絲湯		5.2	2.3	2.0	2.5	0.0	0.0	686
15	二	小米飯	麻香菇菇雞	醬爆三絲	有機蔬菜	翡翠豆腐湯	水果	5.0	2.4	1.9	2.5	1.0	0.0	732
16	三	細白油麵	白醬海鮮麵	醬燒滷排	椒鹽鮮蔬丁	日式茶壺湯	乳品	4.5	2.5	1.5	2.5	0.0	1.0	764
17	四	燕麥飯	泰式風味雞	客家小炒	有機蔬菜	餽食湯	水果	5.2	2.0	2.0	2.5	1.0	0.0	726
18	五	糙米飯	五柳枝鮮魚	三丁炒蛋	木須高麗	薑絲海苗湯	乳品	5.0	2.2	2.0	2.5	0.0	1.0	788
21	一	胚芽飯	梅干扣肉	敏豆絞肉	蒲絲	鍋燒湯		5.2	2.3	2.0	2.5	0.0	0.0	686
22	二	五穀飯	薑香油蔥雞	雲南薄片	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯	水果	5.0	2.2	2.0	2.5	1.0	0.0	728
23	三	細意麵	干貝南瓜粥	西西里烤翅	雙色鮮蔬	椰子葡萄吐司	乳品	5.0	2.5	1.3	2.5	0.0	1.0	793
24	四	小米飯	京醬肉絲	翡翠黃瓜	有機蔬菜	牛蒡雞湯	水果	4.9	2.2	2.0	2.6	1.0	0.0	722
25	五	糙米飯	鮪魚丸起司燒	咖哩素絞肉	蛋絲甘藍	青蔥鮮魚湯	乳品	5.0	2.1	2.0	3.0	0.0	1.0	803
28	一	胚芽飯	筍乾雞肉絲	紅蘿蔔炒蛋	雙色花椰	關東煮湯		5.2	2.3	2.0	2.5	0.0	0.0	699
29	二	燕麥飯	日式照燒排骨	麻婆豆腐	有機蔬菜	玉米蛋花湯	水果	5.2	2.3	2.0	2.5	1.0	0.0	749
30	三	漢堡	喀拉雞腿堡	鮮蔬炒意麵	蒜香小黃瓜	波霸鮮奶奶湯	乳品	5.5	2.4	1.0	3.0	0.0	1.0	830
31	四	南瓜飯	滷豬肉丸子	泰式鮮蔬佐雞絲	有機蔬菜	干貝冬瓜盅湯	水果	5.0	2.4	2.0	2.5	1.0	0.0	735

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。

10/31

南瓜營養知多少？  
護眼、護心、防癌

**南瓜籽 錄**  
內含豐富的維生素E  
和Omega-3脂肪酸  
保護心臟、降低膽固醇

**維生素C**  
增進白血球的生成  
加強傷口癒合

**B-胡蘿蔔素**  
對夜盲症、乾眼症  
有改善作用，促進視力

**高纖維**  
抑制食慾，降低膽固醇  
吸收膽固醇，降低膽固醇

**維生素A**  
維持皮膚、眼睛健康  
幫助抗衰老

**維生素E**  
提升免疫力，降低  
膽固醇，降低膽固醇

HAPPY HALLOWEEN!