

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 10 月 1 日
 食譜設計：侯惠津（營養師）



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	紅豆鮮奶甜湯	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	餛飩湯	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	韭香油蔥雞	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	魷魚九起司燒	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	波霸鮮奶甜湯	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。

