



### 113 年 11 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	五	海苔香鬆飯	清蒸鱸魚	香菇油腐素燥	咖哩花椰	翠玉吻仔魚湯	乳品	5.2	2.2	1.8	2.5	0.0	1.0	808
4	一	胚芽飯	古早味豬腳	翡翠黃瓜	高麗菜	豆薯肉絲湯		5.0	2.4	1.8	3.0	0.0	0.0	710
5	二	五穀飯	三杯雞	絞肉敏豆	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	4.9	2.5	2.0	2.5	1.0	0.0	749
6	三	細白油麵	紅燒豬肉麵	滷蛋	青江菜	小熊維尼包	乳品	5.3	2.1	1.0	2.5	0.0	1.0	786
7	四	小米飯	南瓜咖哩雞	客家小炒	有機蔬菜	石頭火鍋湯	水果	5.3	2.1	2.0	2.5	1.0	0.0	751
8	五	糙米飯	香酥魚丁	番茄炒蛋	豆包扮豆芽	紅豆鮮奶甜湯	乳品	4.7	2.0	1.8	3.0	0.0	1.0	776
11	一	胚芽飯	家常滷肉	和風小瓜雞絲	蛋香絲瓜	香菇雞湯		5.3	2.5	2.0	2.5	0.0	0.0	707
12	二	燕麥飯	日式照燒雞	沙茶絲絲入扣	有機蔬菜	味噌油腐湯	水果	4.9	2.4	2.0	2.5	1.0	0.0	736
13	三	白米	皮蛋瘦肉粥	煎餃*2	五彩鮮蔬	肉鬆	乳品	4.9	2.2	1.2	3.0	0.0	1.0	783
14	四	五穀飯	香酥雞丁	咖哩肉燥	有機蔬菜	四神湯	水果	5.1	2.1	2.1	3.0	1.0	0.0	752
15	五	糙米飯	吻仔魚炒蛋	素燥嫩豆腐	麻香菇菇豆芽	沙茶白菜滷湯	乳品	5.0	2.2	2.0	2.0	0.0	1.0	765
18	一	胚芽飯	紅燒燉肉	XO 醬蒲絲	油菜	紫菜金針湯		5.3	2.5	2.0	2.5	0.0	0.0	707
19	二	小米飯	梅子雞	洋蔥甜不辣	有機蔬菜	絲瓜肉末湯	水果	4.9	2.4	2.1	2.5	1.0	0.0	738
20	三	細白油麵	洋蔥蘑菇肉醬	巧蛋包	綜合蔬菜	南瓜玉米濃湯	乳品	5.5	2.0	1.3	2.5	0.1	1.0	795
21	四	燕麥飯	蒸瓜仔肉片	干貝醬炒豆薯	有機蔬菜	九尾雞湯	水果	5.2	2.3	1.9	2.5	1.0	0.0	745
22	五	糙米飯	甘味虱目魚	三杯什錦	日式高麗菜	海芽魚丸湯	乳品	4.8	2.0	2.0	3.0	0.0	1.0	781
25	一	韓式拌飯	韓式燒肉	泡菜起司年糕	黃綠紅蔬	日式茶壺湯		5.3	2.5	2.0	2.5	0.0	0.0	717
26	二	五穀飯	瓜仔雞	醬爆三絲	有機蔬菜	珍菇肉末湯	水果	5.3	2.0	2.0	2.5	1.0	0.0	733
27	三	番茄肉絲蛋包飯	小籠湯包	雙色花椰	餛飩湯	乳品	5.5	2.0	1.2	2.0	0.0	1.0	764	
28	四	小米飯	醬燒排骨	金沙豆腐	有機蔬菜	味噌鮮魚湯	水果	5.0	2.5	2.0	2.5	1.0	0.0	750
29	五	堅果飯	魚排	南瓜醬鮮蔬	玉米菠菜	油蔥蛋花湯	乳品	5.0	2.2	2.0	3.0	0.0	1.0	810

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。

### 一張圖看懂 發芽的食物能吃嗎？



花生

**注意** ✓ 可以吃  
發芽可食用，但容易因濕氣重而發霉，若發霉請勿食用



馬鈴薯

**不可以吃 有毒！**  
發芽時，馬鈴薯因小嫩芽會產生龍葵鹼，加熱無法去除毒性，建議整粒丟掉，切勿食用。



大蒜

**可以吃**  
蒜瓣會變乾癟，營養價值及風味降低



胡蘿蔔

**可以吃**  
營養價值及風味降低



地瓜

**可以吃**  
地瓜是食用「塊根」，所以即使發芽了仍可食用，但營養價值及風味會降低



薑

**可以吃**  
薑及薑芽都可以吃，發芽後通常內部乾癟、纖維粗糙



芋頭

**可以吃**  
營養價值及風味降低



洋蔥

**可以吃**  
營養價值及風味降低



黃豆

**可以吃**