



114 年 3 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 份數	水果 份數	乳品 份數	熱量 大卡
3	一	胚芽飯	豬肉健康煮	蔥炒玉米蛋	高麗菜	紫菜魷仔魚湯		5.0	2.1	2.0	3.0	0.0	0.0	693
4	二	小米飯	南瓜咖哩雞	三絲拌魷魚	有機蔬菜	豆薯肉絲湯	水果	5.1	2.0	2.0	2.5	1.0	0.0	730
5	三	細意麵	黑胡蘆菇醬	豬排	活力五蔬	茶壺湯	乳品	4.8	2.3	2.0	2.5	0.0	1.0	791
6	四	燕麥飯	蔥油淋雞	客家小炒	有機蔬菜	菜頭豚骨湯	水果	5.0	2.5	1.9	2.0	1.0	0.0	734
7	五	糙米飯	魚米花	香菇鵝蛋素燥	菠菜	南瓜玉米濃湯	乳品	5.0	2.0	1.2	3.0	0.0	1.0	785
10	一	胚芽飯	甘味燒軟排	洋蔥甜不辣	尼龍菜	珍菇肉末湯		5.1	2.5	2.0	2.5	0.0	0.0	708
11	二	五穀飯	梅子雞	雲南薄片	有機蔬菜	藥燉排骨湯	水果	5.1	2.1	2.0	2.5	1.0	0.0	737
12	三	白米	起司燉飯	日式炸物	高麗菜	波霸綠豆甜湯	乳品	5.0	2.2	1.0	3.0	0.0	1.0	795
13	四	小米飯	打拋豬	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	菌菇湯	水果	5.1	2.1	2.0	2.5	1.0	0.0	737
14	五	糙米飯	炒虱目魚鬆	麻薑珍菇	菠菜	玉米蛋花湯	乳品	4.8	2.0	1.8	2.5	0.0	1.0	764
17	一	胚芽飯	家常滷肉	日式雞絲拌甘藍	青江菜	冬菜蘿蔔雞湯		5.2	2.5	2.1	2.5	0.0	0.0	706
18	二	燕麥飯	三杯雞	麻婆豆腐	有機蔬菜	石頭火鍋湯	水果	5.0	2.4	2.0	2.5	1.0	0.0	739
19	三	細白油麵	炸醬麵料	雞排	黃綠紅蔬	餛飩湯	乳品	5.0	2.5	1.2	2.5	0.0	1.0	790
20	四	五穀飯	麻香菇菇雞	蜜汁豆干	有機蔬菜	干貝冬瓜盅湯	水果	5.2	2.1	2.0	2.7	1.0	0.0	737
21	五	海苔酥飯	炒三鮮	番茄炒蛋	青花菜	黃瓜魚丸湯	乳品	4.8	2.4	2.0	2.0	0.0	1.0	763
24	一	胚芽飯	京醬肉絲	翡翠黃瓜	大陸妹	鴨肉羹湯		5.3	2.5	2.0	2.5	0.0	0.0	710
25	二	小米飯	蜜汁雞丁	韓式炒年糕	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5.0	2.4	2.0	2.5	1.0	0.0	739
26	三	香腸飯	小黃瓜炒蛋	小黃瓜炒蛋	防癌五色蔬	芋頭米粉湯	乳品	4.5	2.5	1.8	2.8	0.0	1.0	785
27	四	燕麥飯	京都排骨	豆芽雞絲	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	5.1	2.3	2.0	2.5	1.0	0.0	738
28	五	糙米飯	清蒸鱸魚丁	奶香燉菜	椒香甘藍	關東煮湯	乳品	5.0	2.0	2.0	2.5	0.0	1.0	773
31	一	胚芽飯	砂鍋鴨	玉米絞肉	油菜	翡翠豆腐湯		5.2	2.4	2.5	2.6	0.0	0.0	710

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。

