



# 114 年 4 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	堅果 份數	水果 份數	乳品 份數	熱量 大卡
1	二	燕麥飯	可樂豬腳	洋蔥甜不辣	有機蔬菜	冬瓜貢丸湯	水果	4.8	2.4	2.0	2.5	1.0	0.0	0.0	735
2	三	漢堡	無骨雞排	蔬菜炒麵	蒜味小黃瓜	紅豆鮮奶甜湯	乳品	5.0	2.2	1.0	3.0	0.0	1.0	1.0	795
7	一	胚芽飯	蜜汁燒肉	海帶干絲	尼龍菜	山藥雞湯		5.2	2.5	2.0	2.5	0.0	0.0	0.0	704
8	二	五穀飯	三杯雞	泰式茼蒿絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5.1	2.2	2.0	2.4	1.0	0.0	0.0	728
9	三	鍋燒意麵	鍋燒湯麵料	調味雞翅	青花菜	杯子蛋糕	乳品	5.3	2.0	1.2	2.5	0.0	1.0	1.0	773
10	四	小米飯	豆豉排骨	回鍋肉	有機蔬菜	日式茶壺湯	水果	5.0	2.3	2.0	2.5	1.0	0.0	0.0	732
11	五	糙米飯	香酥魚排	咖哩鮮蔬	紅蔥醬絲瓜	關東煮湯	乳品	4.8	2.1	1.9	3.0	0.0	1.0	1.0	782
14	一	胚芽飯	京醬肉絲	莎莎醬汁馬鈴薯	椒香高麗菜	餛飩湯		5.1	2.4	2.0	2.5	0.0	0.0	0.0	690
15	二	燕麥飯	義式香草雞	筍絲炒肉絲	有機蔬菜	珍菇肉末湯	水果	4.9	2.5	2.2	2.5	1.0	0.0	0.0	745
16	三	白米	玉米雞茸粥	肉燥嫩豆腐	大陸妹	麵包	乳品	5.0	2.3	1.0	2.3	0.0	1.0	1.0	761
17	四	五穀飯	麵輪燒肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	5.0	2.5	2.0	2.5	1.0	0.0	0.0	750
18	五	海苔酥飯	醬燒虱目魚柳	翡翠黃瓜	干貝香菇白菜	玉米蛋花湯	乳品	5.0	2.0	1.7	2.5	0.0	1.0	1.0	771
25	五	糙米飯	調味魚丁	奶香燉菜	韭菜豆芽菜	冰綠豆甜湯	乳品	5.0	2.0	1.8	2.5	0.0	1.0	1.0	764
28	一	胚芽飯	雞豚雙拼	番茄炒蛋	干貝高麗菜	翡翠豆腐湯		5.2	2.4	2.2	2.5	0.0	0.0	0.0	700
29	二	芋香飯	南瓜咖哩雞	蔬菜黑輪	有機蔬菜	海味紫菜湯	水果	5.0	2.2	2.0	2.5	1.0	0.0	0.0	724
30	三	細白油麵	擔仔湯麵	豚骨肉片	玉米銀芽鵪鶉蛋	造型包	乳品	5.0	2.5	1.0	2.5	0.0	1.0	1.0	785

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。

## 柑橘三劍客 有何不同? 椪柑、桶柑、茂谷柑

臺灣農產  
嘉年華



✂✂ 椪柑

外皮較厚，果實偏扁，  
容易剝皮，味道酸甜。

早期因使用木桶承裝、運輸得名，  
果肉細膩，酸甜適中，果形較圓。

✂✂ 桶柑



✂✂ 茂谷柑



又稱「茂谷橙」，是橙與柑的  
雜交種，果皮光滑，味道甜中  
帶酸，口感更接近甜橙。