

主 編：劉珍琳（校長）
執行編輯：許甫誠（執行秘書）
食譜設計：黃品濤（營養師）



114年6月石門國小、賢北國小午餐食譜

出版日期：中華民國114年6月1日

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	雜糧份數	蛋肉份數	蔬菜份數	堅果份數	水果份數	乳品份數	熱量
2	一	胚芽飯	香滷排骨	豆包蔬菜	尼龍白菜	牛蒡雞湯		5.0	2.1	2.0	3.0	0.0	0.0	693
3	二	小米飯	三杯雞	回鍋肉	有機蔬菜	蛋香絲瓜湯	水果	5.0	2.1	2.0	2.5	1.0	0.0	727
4	三	白米飯	叉燒肉炊飯	毛豆莢	有機蔬菜	綠豆波霸湯	乳品	5.5	2.0	1.2	3.0	0.0	1.0	809
5	四	五穀飯	麻香姑菇雞	貢丸黃瓜	高麗菜	竹筍排骨湯	水果	5.1	2.2	1.9	2.5	1.0	0.0	741
6	五	糙米飯	糖醋鯛魚	三杯什錦	紅蔥空心菜	紫菜蛋花湯	乳品	4.8	2.3	1.5	2.5	0.0	1.0	765
9	一	胚芽飯	京醬肉絲	玉米絞肉	干貝香菇白菜	山藥雞湯		5.1	2.4	2.0	2.5	0.0	0.0	690
10	二	燕麥飯	南瓜咖哩雞	蠔油拌油豆腐	有機蔬菜	豆薯肉絲湯	水果	5.2	2.4	1.9	2.5	1.0	0.0	749
11	三	細白麵	波隆那肉醬	雞米花	豇豆	紅豆鮮奶甜湯	乳品	4.8	2.5	1.2	3.0	0.0	1.0	799
12	四	小米飯	義式香草雞	蜜汁豆干	有機蔬菜	餛飩湯	水果	4.8	2.2	2.1	2.7	1.0	0.0	723
13	五	糙米飯	虱目魚鬆	香菇油豆腐素燥	花椰菜	沙茶白菜湯	乳品	5.0	2.2	2.0	2.0	0.0	1.0	765
16	一	胚芽飯	蜜汁排骨	竹筍炒肉絲	大陸妹	蒜頭雞湯		5.1	2.5	2.0	2.5	0.0	0.0	697
17	二	五穀飯	茶香雞腿	莎莎醬馬鈴薯	有機蔬菜	翡翠芙蓉湯	水果	4.8	2.7	2.0	2.5	1.0	0.0	751
18	三	鍋燒意麵	鍋燒意麵湯料	調味雞翅	青花菜	光泉玉米奶酪	乳品	5.3	2.0	1.2	2.5	0.0	1.0	773
19	四	燕麥飯	梅干扣肉	雲南薄片	有機蔬菜	鴨肉蔬菜湯	水果	5.0	2.2	2.1	2.5	1.0	0.0	730
20	五	糙米飯	香酥魚柳	番茄炒蛋	韭菜豆芽菜	味噌鮮魚湯	乳品	5.0	2.2	1.2	3.0	0.0	1.0	800
23	一	胚芽飯	雞肉絲	客家小炒	紅蔥醬絲瓜	清燉排骨湯		5.1	2.5	2.2	2.5	0.0	0.0	703
24	二	韓式拌飯	薑汁燒肉	韓式玉米蛋	有機蔬菜	日式茶壺湯	水果	5.2	2.0	2.0	2.5	1.0	0.1	739
25	三	漢堡	喀啦雞腿堡	泰式蒟蒻絲	小黃瓜絲	仙草凍奶甜湯	乳品	5.1	2.3	1.5	3.0	0.0	1.0	812
26	四	小米飯	蜜汁豬腳	玉米肉末	有機蔬菜	竹筍龍骨湯	水果	5.0	2.5	2.0	2.5	1.0	0.0	750
27	五	毛豆香鬆飯	醬汁鮮魚	紅蘿蔔炒蛋	紅蔥空心菜	關東煮湯	乳品	5.0	2.1	1.5	2.5	0.0	1.0	768
30	一	披薩												

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。



咖哩的薑黃有抗發炎、抗氧化、提升免疫的功能
搭配幾個原則，這樣吃更健康~~

✓ 搭配5色蔬菜

像花椰菜、胡蘿蔔、洋蔥、番茄

✓ 補充蛋白質

選擇豆製品或瘦肉的咖哩

✓ 白飯搭配全穀飯

如糙米飯、藜麥

咖哩

咖哩的故事

咖哩最早來自印度，大約四千年前，人們就開始用香料煮菜了。

「咖哩」這個名字，是從南印度語言的「kari」來的，意思是「醬汁」。

後來英國人把這種料理帶回歐洲，再慢慢傳到世界各地，成為不同文化的代表風味。

