

# 115年4月石門國小、賢北國小午餐食譜

主 編：劉珍珠（校長）  
 執行編輯：吳宜蓓（執行秘書）  
 食譜設計：黃品濤（營養師）  
 出版日期：中華民國115年4月1日

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	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
04/01	三	白飯	麻油雞燉飯	蜜汁豆干	薑絲枸杞小白菜	柴魚蘿蔔湯	光泉乳香杯奶	5	2.3	1.4	2		2.4	775.7
04/02	四	糙米飯	京都排骨	腰果豆丁	有機蔬菜	南瓜鮮蔬湯	青葡萄	5	2.6	1.4	2.4	0.6		732
04/07	二	燕麥飯	薑母鴨	洋蔥肉末炒蛋	有機蔬菜	木瓜排骨湯	蓮霧	4.7	2.7	1.4	2.5	0.6		768
04/08	三	快樂兒童餐漢堡	碳烤雞腿排	綜合炸物	和風溫沙拉	玉米濃湯	一番鮮鮮奶	4.5	2.2	1.5	2.5		0.8	769.8
04/09	四	糙米飯	韓式泡菜豬	豆芽鮪魚燒	有機蔬菜	韓式人蔘雞湯	水梨	4.5	2	1.5	2.1	1.5		703
04/10	五	小米飯	味噌鯛魚豆腐	杏鮑菇炒蛋	木須甘藍	小卷米粉湯		5	2.6	1.5	2.1			700.1
04/13	一	胚芽飯	薑汁燒肉	客家小炒	扁魚白菜	山藥雞湯		5.4	3.3	1.5	2			725.4
04/14	二	燕麥飯	鹹水雞	麻婆豆腐	有機蔬菜	藥燉排骨湯	紅小番茄	5.4	2.7	1.7	2.3	0.3		710.6
04/15	三	鍋燒意麵	滷蛋		玉米青江菜	鍋燒意麵湯料	義美鮮奶	4.8	2.2	1.5	2		0.8	716.1
04/16	四	糙米飯	可樂豬腳	絲瓜麵線	有機蔬菜	竹筍湯	芭樂	4.5	2	1.5	2	1		718.1
04/17	五	小米飯	泰式鱸魚	金沙豆腐	蝦皮高麗菜	紫菜蛋花湯		4.5	2.7	1.5	2.1			778.6
04/20	一	胚芽飯	蜜汁排骨	塔香河粉	鮮菇水蓮	冬瓜干貝雞湯		4.5	2.7	1.5	2			753.8
04/21	二	燕麥飯	東山鴨肉	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	米苔目	香蕉	4.5	2.5	1.5	2	1.3		700.5
04/22	三	白飯	壽喜燒豬肉蓋飯	肉燥嫩豆腐	小白菜	大黃瓜鮮菇湯	光泉優酪乳	5	2.7	1.5	2.1		1	850.3
04/23	四	糙米飯	咖哩雞腿	日式雞絲拌甘藍	有機蔬菜	冰紅豆湯	黃金小番茄	4.9	2.2	1.5	2.1	0.3		729
04/24	五	小米飯	散壽司飯	蒲燒鯛魚	空心菜	海鮮巧達濃湯		5.6	2.7	1.5	2			715
04/27	一	胚芽飯	蒜泥白肉	番茄炒蛋	茭白筍炒鮮菇	餛飩湯		4.5	2.8	1.5	2.2			723
04/28	二	燕麥飯	日式照燒雞	回鍋肉	有機蔬菜	玉米蛋花湯	蘋果	4.5	2.1	1.4	5	1.2		780.2
04/29	三	義大利螺旋麵	焗烤白醬義大利麵	麥當勞雞腿	玉米銀芽鴿蛋	羅宋湯	萬丹鮮奶	5.7	2.8	1.5	1.5		0.8	840.5
04/30	四	糙米飯	麵輪燒肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	香菇肉骨茶	香蕉	4.5	2.5	1.8	2	1.3		700

## 我的餐盤 請你跟我這樣吃

堅果種子

乳品

水果

蔬菜

全穀雜糧

豆魚蛋肉

## 我的餐盤聰明吃 營養跟著來

每天早晚一杯奶  
乳品類 (1杯240c.c.)

堅果種子類  
堅果種子一茶匙  
(每餐1茶匙約大拇指第1指節大小)

豆魚蛋肉類  
豆魚蛋肉一掌心  
(每餐一掌心)

水果類  
每餐水果拳頭大

蔬菜類  
菜比水果多一點

全穀雜糧類  
飯跟蔬菜一樣多

健康生活網

桃園市政府衛生局  
Department of Public Health, Taoyuan

社區營養推廣中心  
Community Nutrition Promotion Center

資料來源：衛生福利部國民健康署