

主 編：劉珍琳（校長）
 執行編輯：朱玉樹（執行秘書）
 出版日期：中華民國 110 年 10 月 1 日
 食譜設計：侯惠津（營養師）



110 年 10 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	水果	熱量 (大卡)
10 月 1 日	五	糙米飯	砂鍋魚丁	玉米炒蛋	尼龍菜	紅豆粉圓湯	乳品	785
10 月 4 日	一	胚芽飯	豆豉排骨	什錦黃瓜	油菜	牛蒡雞湯		696
10 月 5 日	二	燕麥飯	香檸檬雞	客家小炒	莧菜	玉米蛋花湯	水果	713
10 月 6 日	三	細意麵	炸醬麵料	肉丸	紅黃綠蔬	餛飩湯	乳品	752
10 月 7 日	四	五穀飯	麻香菇雞	泡菜豆芽	蒜香菜豆	薑絲海苗湯	水果	706
10 月 8 日	五	糙米飯	香酥烏魚丁	香滷凍腐	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	乳品	783
10 月 12 日	二	小米飯	油腐燉肉	紅蘿蔔炒蛋	泡芙大白菜	九尾雞湯	水果	709
10 月 13 日	三	白米	起司燉飯	毛豆莢	XO 醬甘藍	菌菇湯	乳品	731
10 月 14 日	四	地瓜飯	打拋豬	小瓜雞絲	油菜	翡翠豆腐湯	水果	687
10 月 15 日	五	糙米飯	鹹蛋炒魷魚	香菇豆腐素燥	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	乳品	760
10 月 18 日	一	胚芽飯	花雕軟排	翡翠黃瓜	尼龍菜	茶壺湯		673
10 月 19 日	二	五穀飯	香酥雞	咖哩鮮蔬	大陸妹	絲瓜貢丸湯	水果	709
10 月 20 日	三	細意麵	紅燒豬肉湯麵	滷蛋	活力鮮蔬	麵包	乳品	748
10 月 21 日	四	燕麥飯	黑胡椒豬	堅果五丁	高麗菜	冬菜粉絲湯	水果	713
10 月 22 日	五	糙米飯	海鮮起司燒	洋蔥甜不辣	有機蔬菜	味噌湯	乳品	749
10 月 25 日	一	胚芽飯	京醬肉絲	干貝黃瓜	XO 醬絲瓜	冬瓜薏仁湯		688
10 月 26 日	二	小米飯	義式香草雞	韭香炒肉絲	花椰菜	鍋燒湯	水果	701
10 月 27 日	三	細意麵	酸辣湯麵料	水餃*2	有機蔬菜	虎皮蛋糕	乳品	724
10 月 28 日	四	五穀飯	南瓜咖哩雞	金沙玉米	菇炒青江	泡菜豆腐湯	水果	708
10 月 29 日	五	毛豆香鬆飯	日式炸物	菇菇素雞	木須高麗	紫菜蛋花湯	乳品	760

備註:1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜。2. 本校一律採用國產豬。
 3. 水果係暫定。 4. 本校定每週五為低碳健康環保日。

增高的關鍵

- ✓ 不喝含糖飲料
- ✓ 睡得夠 (8小時)
- ✓ 睡對時間 (夜間10點~清晨3點)
- ✓ 適度運動
- ✓ 均衡營養
- ✓ 每天至少1-2杯牛奶 (每杯240c. c.)

