

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 11 月 1 日  
 食譜設計：侯惠津（營養師）



# 110 年 11 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)
11 月 1 日	一	胚芽飯	鹽蔥肉片	毛豆雞粒	青江菜	鴨肉羹湯		
11 月 2 日	二	燕麥飯	蜜汁雞丁	韭香炒蛋	地瓜葉	四神湯	乳品	
11 月 3 日	三	白米	干貝南瓜粥	海苔香鬆	蒜香菠菜	起司饅頭捲	水果	
11 月 4 日	四	五穀飯	瓜子肉燥	日式雞絲拌甘藍	蒜香菜豆	紫菜蛋花湯	水果	
11 月 5 日	五	海苔酥飯	沙茶炒海鮮	椒鹽豆腐	有機蔬菜	關東煮湯	乳品	
11 月 8 日	一	胚芽飯	京都排骨	翡翠黃瓜	豆菊甘藍	香菇雞湯		
11 月 9 日	二	小米飯	麻香菇菇雞	紅蘿蔔炒蛋	油菜	菌菇湯	乳品	
11 月 10 日	三	細意麵	義大利肉醬麵	唐揚雞丁	花椰菜	南瓜玉米濃湯	水果	
11 月 11 日	四	燕麥飯	三杯雞	鹹蛋敏豆	有機蔬菜	味噌油腐湯	水果	
11 月 12 日	五	糙米飯	虱目魚鬆	奶香燉菜	油蔥大陸妹	白菜滷湯	乳品	
11 月 15 日	一	胚芽飯	雞腿	泰式茼蒿絲	高麗菜	冬瓜粉圓甜湯		
11 月 16 日	二	五穀米	紅酒燉肉	玉米炒蛋	尼龍菜	絲瓜肉末湯	乳品	
11 月 17 日	三	糯米	櫻花蝦米糕	魚鬆	活力菠菜	冬菜蘿蔔雞湯	水果	
11 月 18 日	四	小米飯	日式照燒雞	客家小炒	有機蔬菜	豆薯肉絲湯	水果	
11 月 19 日	五	糙米飯	魚排	咖哩洋芋	豆包扮豆芽	海味紫菜湯	乳品	
11 月 22 日	一	胚芽飯	京醬肉絲	泰式扮雞絲	白菜滷	蔘味雞湯		
11 月 23 日	二	地瓜飯	梅子雞	洋蔥甜不辣	薑絲油菜	干貝冬瓜盅湯	乳品	
11 月 24 日	三	細油麵	台南擔仔麵料	黑白滷味	扮豆芽菜	餛飩湯	水果	
11 月 25 日	四	燕麥飯	南瓜咖哩雞	海苔花枝丸*1	高麗菜	珍菇肉末湯	水果	
11 月 26 日	五	糙米飯	海苔鮪魚蛋燒	香菇百頁素燥	有機蔬菜	味噌魚皮湯	乳品	
11 月 29 日	一	胚芽飯	梅干軟骨肉	海帶干絲	肉醬絲瓜	九尾雞湯		
11 月 30 日	二	五穀飯	酒香燉雞	雲南薄片	薑絲尼龍	紫菜金針湯	乳品	

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。

## 健康活力從「早」開始！

把握早晨時光，吃早餐好處多

- 👍 提供能量，讓你活力滿、精神好
- 👍 控制體重、不變胖
- 👍 促進新陳代謝
- 👍 減少罹患慢性病的風險



董氏基金會 關心您！



全麥饅頭

