

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 111 年 1 月 3 日
 食譜設計：侯惠津(營養師)

111 年 1 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)
1 月 3 日	一	胚芽飯	筍乾滷肉	四色豆丁	尼龍菜	菜頭龍骨湯		678
1 月 4 日	二	燕麥飯	南瓜咖哩雞	回鍋肉	有機蔬菜	日式茶壺湯	水果	723
1 月 5 日	三	馬芬堡	鮮植雞堡	荷包蛋	活力鮮蔬	芋頭米粉湯	乳品	780
1 月 6 日	四	小米飯	花雕軟排	小瓜雞絲	青江菜	餛飩湯	水果	719
1 月 7 日	五	糙米飯	日式炸物	白醬鮮蔬	花椰菜	綠豆湯	乳品	770
1 月 10 日	一	胚芽飯	韓式雞丁	韭菜花甜不辣	芋香白菜	紫菜蛋花湯		693
1 月 11 日	二	五穀飯	可樂豬腳	什錦湯豆腐	有機蔬菜	大頭菜湯	水果	734
1 月 12 日	三	白米	什錦吻魚粥	小餡餅*2	菠菜	杯子蛋糕	乳品	779
1 月 13 日	四	燕麥飯	紅酒燉肉	香菇粉絲	鮮味高麗菜	珍菇肉末湯	水果	712
1 月 14 日	五	糙米飯	蝦仁豆腐煲	紅蘿蔔炒蛋	蘑菇豆芽	關東煮湯	乳品	734
1 月 17 日	一	胚芽飯	油腐肉燥	和風燻雞	大陸妹	蓼味雞湯		684
1 月 18 日	二	地瓜飯	蜜汁雞丁	玉米肉末	彩椒花菜	虱目魚麵線湯	水果	723
1 月 19 日	三	韓式拌飯	韓式燒肉	泡菜什錦	黃綠紅蔬	南瓜玉米濃湯	乳品	760
1 月 20 日	四	結業式餐盒						

備註:1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜。 2. **本校一律使用國產豬食材。**

3. 水果係暫定。 4. 本校定每週五為低碳健康環保日。

