

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

111 年 1 月石門國小、賢北國小午餐食譜

食譜設計：侯惠津(營養師)

| 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 | 菇菇豆芽 | 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 | 蔘味雞湯 | | 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。

