

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 2 月 11 日

食譜設計：侯惠津（營養師）

111 年 2 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)
2 月 11 日	五	糙米飯	干貝魚翅海鮮羹	玉米炒蛋	花椰菜	日式蔬菜味噌湯	乳品	776
2 月 14 日	一	胚芽飯	金沙肉燥	黑輪花菜	櫻花蝦甘藍	蔘味雞湯		703
2 月 15 日	二	小米飯	花雕雞	什錦湯豆腐	護眼菠菜	元宵湯圓	水果	731
2 月 16 日	三	通心麵	茄汁肉醬	翅小腿*1	活力五蔬	玉米濃湯	乳品	759
2 月 17 日	四	燕麥飯	麻香姑菇雞	回鍋肉	大陸妹	餛飩湯	水果	736
2 月 18 日	五	糙米飯	芋香甕	韭菜花炒蛋	有機蔬菜	翡翠魚丸湯	乳品	759
2 月 21 日	一	胚芽飯	花雕排骨	XO 粉絲	尼龍白菜	紫菜蛋花湯		706
2 月 22 日	二	五穀飯	蜜汁雞丁	鹹蛋敏豆	芋香白菜	日式茶壺湯	水果	713
2 月 23 日	三	白米	南瓜蟹黃干貝粥	塔香魚乾花生	蒜香菠菜	麵包	乳品	755
2 月 24 日	四	小米飯	茶香雞腿	奶香燉菜	芹香甘藍	珍菇肉末湯	水果	734
2 月 25 日	五	糙米飯	海鮮起司蛋	香菇豆腐煲	有機蔬菜	綠豆湯	乳品	756

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。

