

111 年 3 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)
3 月 1 日	二	五穀飯	蜜汁排骨	鹹蛋敏豆	芹香甘藍	虱目魚湯	水果	709
3 月 2 日	三	糯米	櫻花蝦米糕	滷蛋	有機黑葉白	餛飩湯	乳品	735
3 月 3 日	四	小米飯	韓式起司雞	黑輪花菜	尼龍白菜	珍菇肉末湯	水果	706
3 月 4 日	五	糙米飯	魚排	咖哩鮮蔬	花椰菜	冬瓜粉圓湯	乳品	763
3 月 7 日	一	胚芽飯	豬肉健康煮	和風雞絲	油菜	日式茶壺湯		693
3 月 8 日	二	燕麥飯	蔥油淋雞	雲南薄片	芋香白菜	豆薯肉絲湯	水果	713
3 月 9 日	三	細意麵	白醬義大利麵	豬排	活力五蔬	南瓜玉米濃湯	乳品	752
3 月 10 日	四	地瓜飯	蜜汁雞丁	客家小炒	菠菜	菌菇湯	水果	706
3 月 11 日	五	糙米飯	炒虱目魚鬆	麻薑珍菇	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	786
3 月 14 日	一	胚芽飯	甘味燒軟排	豆芽鮪魚燒	大陸妹	韓式海帶湯		695
3 月 15 日	二	五穀飯	三杯雞	絲絲入扣	青江菜	干貝冬瓜盅湯	水果	709
3 月 16 日	三	白米	皮蛋瘦肉粥	肉圓	菠菜	大成麵包	乳品	731
3 月 17 日	四	小米飯	咖哩雞	洋蔥甜不辣	紅蔥大陸妹	海帶玉米湯	水果	712
3 月 18 日	五	糙米飯	炒三鮮	茄汁油豆包	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	乳品	773
3 月 21 日	一	胚芽飯	京醬肉絲	什錦湯豆腐	番茄高麗菜	鴨肉羹湯		695
3 月 22 日	二	燕麥飯	梅子雞	咖哩粉絲	尼龍菜	蘿蔔排骨湯	水果	709
3 月 23 日	三	細意麵	炸醬麵料	雞排	黃綠紅蔬	紫菜魴仔魚湯	乳品	748
3 月 24 日	四	五穀飯	京都排骨	豆芽雞絲	雙色蔬菜	玉米蛋花湯	水果	713
3 月 25 日	五	糙米飯	日式炸物	奶香燉菜	有機蔬菜	沙茶鯪魚羹湯	乳品	795
3 月 28 日	一	胚芽飯	砂鍋鴨	玉米絞肉	莧菜	番茄雞粒湯		696
3 月 29 日	二	小米飯	麻醬燒肉	紅蘿蔔炒蛋	大陸妹	牛蒡雞湯	水果	743
3 月 30 日	三	漢堡	無骨雞排	蔬菜炒麵	蒜味小黃瓜	波霸鮮奶	乳品	762
3 月 31 日	四	燕麥飯	麻香菇菇雞	黃瓜甜不辣	油菜	西洋芹燉湯	水果	721

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。

四不 讓孩子遠離不夠健康食物

家中不放
學校不賣
不夠健康食物

不主動提供
勿當作獎賞



不在
孩子面前吃

不用
「禁止」、「不准」
等負面字眼，
且「量」要節制