

主編：劉琳珍(校長)

執行編輯：朱玉樹(執行秘書)

出版日期：中華民國 111 年 4 月 1 日

食譜設計：侯惠津(營養師)



111 年 4 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)
4月1日	五	海苔飯	海苔包	麻薑珍菇	銀芽炒蛋	翡翠魚丸湯	乳品	775
4月6日	三	白米	起司燉飯	小籠湯包*2	毛豆莢	綠豆薏仁甜湯	乳品	750
4月7日	四	地瓜飯	豆豉排骨	沙茶炒四丁	菇扒青江菜	冬菜粉絲湯	水果	711
4月8日	五	胚芽飯	香酥魚柳	蜜汁豆包	有機蔬菜	玉米濃湯	乳品	776
4月11日	一	糙米飯	蜜汁豬腳	洋蔥甜不辣	尼龍菜	鳳梨苦瓜雞湯		690
4月12日	二	小米飯	咖哩雞	花椰小卷	高麗菜	紫菜蛋花湯	水果	737
4月13日	三	細白油麵	紅燒豬肉麵	小餡餅*2	五彩鮮蔬	馬拉糕	乳品	755
4月14日	四	五穀飯	皮蛋肉末	雲南薄片	腐皮大白菜	日式茶壺湯	水果	717
4月15日	五	胚芽飯	泰式炒三鮮	絲瓜粉絲煲	有機蔬菜	味噌湯	乳品	762
4月18日	一	糙米飯	黑胡椒豬	玉米絞肉	高麗菜	山藥雞湯		690
4月19日	二	燕麥飯	義式香草雞	筍絲炒肉絲	金針油菜	珍菇肉末湯	水果	723
4月20日	三	白米	什錦雜糧粥	雞米花	海苔香鬆	彩虹龍鬚菜	乳品	759
4月21日	四	小米飯	鳳梨排骨	沙茶油腐	油蔥大陸妹	餛飩湯	水果	738
4月22日	五	海苔酥飯	偽蟹黃豆腐煲	蔬菜黑輪	有機蔬菜	綠豆波霸湯	乳品	754
4月25日	一	糙米飯	新疆大盤雞	鄉村冬粉	XO醬絲瓜	白菜魚羹湯		684
4月26日	二	五穀飯	打拋豬肉	紅蘿蔔炒蛋	空心菜	冬瓜薏仁湯	水果	714
4月27日	三	鐵板麵	蘑菇醬	豬排	活力時蔬	雞茸玉米湯	乳品	785
4月28日	四	燕麥飯	白醬南瓜雞	鳳梨炒什錦	莧菜	魚皮湯	水果	726
4月29日	五	海苔香鬆飯	香酥鯖魚	香菇豆腐素燥	有機蔬菜	關東煮湯	乳品	770

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。

## 保護眼睛這樣吃

### 維生素A

推薦：胡蘿蔔、紅肉地瓜  
可以保護眼球  
預防夜盲、防癌

### 維生素C

推薦：紅心芭樂、甜椒  
預防白內障、青光眼  
視網膜病變、黃斑部病變

### 葉黃素

推薦：菠菜、羽衣甘藍  
預防黃斑部病變  
可濾藍光、預防白內障

### Omega-3

推薦：鮭魚、鯖魚  
預防乾眼症、失智  
還可以保護心血管

### 鋅

推薦：生蠔、牛肉  
維持身體免疫機能  
預防黃斑部病變、視力退化

### 花青素

推薦：藍莓、紫葡萄  
護眼、防癌  
抗發炎、保護心血管

適量食用有益健康  
正確食用量請諮詢專業營養師