

水果主編：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 5 月 1 日

食譜設計：侯惠津(營養師)



111 年 5 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)
5 月 2 日	一	糙米飯	紹興排骨	豆包蔬菜	雙色高麗菜	黃瓜魚丸湯		684
5 月 3 日	二	小米飯	番茄燉雞	泡菜豆芽	大陸妹	豆薯肉絲湯	水果	716
5 月 4 日	三	細白麵	炸醬麵	荷包蛋	雞絲小瓜	餛飩湯	乳品	760
5 月 5 日	四	五穀飯	可樂豬腳	西芹甜不辣	絲瓜	翡翠豆腐湯	水果	721
5 月 6 日	五	胚芽飯	調味魚丁	砂鍋豆腐	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯	乳品	764
5 月 9 日	一	糙米飯	南瓜咖哩雞	回鍋肉	小魚莧菜	冬瓜愛玉甜湯		709
5 月 10 日	二	燕麥飯	打拋豬	紅蘿蔔炒蛋	油菜	蒜頭雞湯	水果	720
5 月 11 日	三	白米	香菇竹筍粥	香酥雞排	蒜香豇豆	巧克力銀絲卷	乳品	730
5 月 12 日	四	地瓜飯	茄汁滷肉	玉米雞丁	高麗菜	木瓜排骨湯	水果	725
5 月 13 日	五	海苔酥飯	素鰻魚	金銀魴魚蛋	有機空心菜	味噌蔬菜湯	乳品	754
5 月 16 日	一	糙米飯	沙茶豬肉	貢丸黃瓜	青江菜	菇菇雪花湯		683
5 月 17 日	二	小米飯	蔥油淋雞	珍菇炒三絲	豇豆	薑絲魚湯	水果	709
5 月 18 日	三	細白麵	酸辣湯麵	蒸餃*2	滷味鮮蔬	杯蛋糕	乳品	739
5 月 19 日	四	五穀飯	麻香菇菇雞	客家小炒	柴香蕹菜	豆芽肉絲湯	水果	703
5 月 20 日	五	香鬆飯	烏魚丁	芋香燒栗子	有機蔬菜	關東煮湯	乳品	791
5 月 23 日	一	糙米飯	麵輪燒肉	沙茶粉絲	莧菜	珍菇肉末湯		683
5 月 24 日	二	燕麥飯	春川炒雞	玉米炒蛋	菇扒青江	竹筍湯	水果	709
5 月 25 日	三	白米	干貝南瓜燉飯	蝦仁拌蘆筍	高麗菜	紫菜魚丸湯	乳品	748
5 月 26 日	四	小米飯	烤醬肉片	豆芽鮪魚燒	豇豆	牛蒡雞湯	水果	713
5 月 27 日	五	胚芽飯	魚排	黃金咖哩	有機蔬菜	紅豆圓豆花	乳品	769
5 月 30 日	一	糙米飯	花雕軟排	醬香雞絲	尼龍菜	玉米蛋花湯		684
5 月 31 日	二	五穀飯	鹹水雞	皮蛋豆腐	莧菜	芹菜蘿蔔湯	水果	701

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。

打完疫苗這樣吃 發揮最佳保護效果

✓ 多補充營養

- 雞湯、魚湯
- Omega-3 多酚類
- 十字花科蔬菜
- 水
- 胺基酸
- 降發炎食物
- 抑制自由基
- 植化素 維生素
- 新鮮水果

✗ 避免這些事

- 油炸重鹹
- 吸菸
- 熬夜
- 造成身體發炎
- 造成身體發炎
- 影響呼吸道
- 削弱免疫系統
- POTATO
- TOBACCO
- 酗酒