

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	金銀魷魚蛋	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	柴香薤菜	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 降發炎食物

十字花科蔬菜 抑制自由基

植化素 維生素 新鮮水果

水 一天最少2000C.C.

✗ 避免這些事

油炸重鹹 造成身體發炎

高糖食物 造成身體發炎

吸菸 影響呼吸道

削弱免疫系統

熬夜 每日應睡滿7-9小時