

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 6 月 1 日

食譜設計：侯惠津(營養師)



111 年 6 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)
6月1日	三		肉粽	蔬菜炒意麵	蒜香豇豆	冰冬瓜波霸	乳品	726
6月2日	四	燕麥飯	蜜汁雞丁	回鍋肉	油菜	餛飩湯	水果	706
6月6日	一	糙米飯	筍干雞肉絲	麻婆豆腐	地瓜葉	黃瓜貢丸湯		680
6月7日	二	地瓜飯	咖哩豬肉	紅蘿蔔炒蛋	空心菜	四神湯	水果	736
6月8日	三	白米	竹筍粥	雞米花薯條	有機蔬菜	波羅麵包	乳品	741
6月9日	四	小米飯	打拋雞肉	客家小炒	尼龍菜	蛋香絲瓜湯	水果	706
6月10日	五	胚芽飯	起司海鮮燴蛋	滷油腐素燥	青江菜	冰綠豆湯	乳品	733
6月13日	一	糙米飯	蜜汁排骨	甜不辣洋蔥	大陸妹	蒜頭雞湯		700
6月14日	二	五穀飯	義式香草雞	竹筍炒肉絲	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	水果	775
6月15日	三	白米	叉燒肉炊飯	毛豆莢	泡菜什錦	愛玉冬瓜甜湯	乳品	702
6月16日	四	燕麥飯	味噌豬肉	什錦湯豆腐	菇扒青江	茶壺湯	水果	768
6月17日	五	香鬆飯	香酥魚柳	番茄炒蛋	韭菜豆芽菜	黃瓜魚丸湯	乳品	676
6月20日	一	糙米飯	福菜滷肉	豆皮蒲絲	地瓜葉	冬瓜干貝雞湯		709
6月21日	二	小米飯	蒜頭雞	客家小炒	絲瓜	金針海苗湯	水果	748
6月22日	三	細意麵	義大利肉醬	爆漿餐包	豇豆	紅豆圓豆花湯	乳品	713
6月23日	四	五穀飯	金沙泡菜豬	黃瓜燴什錦	莧菜	鴨肉羹湯	水果	795
6月24日	五	胚芽飯	炒三鮮	南瓜咖哩豆腐	有機蔬菜	魚皮湯	乳品	688
6月27日	一	糙米飯	蜜汁豬腳	拌雞絲	高麗菜	翡翠芙蓉湯		701
6月28日	二	燕麥飯	白醬南瓜雞	玉米炒蛋	有機蔬菜	竹筍龍骨湯	水果	724
6月29日	三	刈包	豬排	咖哩粉絲	小黃瓜絲	檸檬愛玉甜湯	乳品	726

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。

三種引發過敏的飲食

餐餐高油高熱量

這類飲食易導致身體生成大量**自由基**，而引發發炎反應



多吃蔬果，助身體抗發炎



就愛冷飲冰品

有**氣喘或鼻炎者**，冷飲可能會刺激血管及氣管收縮，引發**過敏性鼻炎**



少吃冰，改喝溫飲或去冰



加工食品不離手

過敏氣喘患者接觸部分**食品添加劑**，如**二氧化硫**，可能會誘發相關過敏症狀



選擇**合格包裝商品**
高風險食物需**清洗乾淨**

