

主 編：劉珍琳（校長）

執行編輯：葉幸宜（執行秘書）

出版日期：中華民國 112 年 3 月 1 日

食譜設計：侯惠津（營養師）



112 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	热量 (大卡)
3月1日	三	糯米	櫻花蝦米糕	滷蛋	有機蔬菜	餛飩湯	乳品	757
3月2日	四	燕麥飯	韓式起司雞	黑輪花菜	尼龍白菜	豆薯肉絲湯	水果	734
3月3日	五	糙米飯	魚排	咖哩鮮蔬	韭香豆芽	冬瓜粉圓湯	乳品	763
3月6日	一	胚芽飯	豬肉健康煮	玉米炒蛋	菠菜	韓式海帶豆腐湯		708
3月7日	二	五穀飯	梅子雞	雲南薄片	油菜	藥燉排骨湯	水果	737
3月8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	767
3月9日	四	小米飯	蔥油淋雞	客家小炒	芋香白菜	菌菇湯	水果	730
3月10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13日	一	胚芽飯	甘味燒軟排	豆芽鮪魚燒	大陸妹	珍菇肉末湯		708
3月14日	二	地瓜飯	三杯雞	麻婆豆腐	青江菜	干貝冬瓜盅湯	水果	725
3月15日	三	白米	皮蛋瘦肉粥	肉圓	菠菜	杯蛋糕	乳品	761
3月16日	四	燕麥飯	咖哩雞	洋蔥甜不辣	尼龍菜	海帶玉米湯	水果	733
3月17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20日	一	胚芽飯	京醬肉絲	糯米玉米塊	高麗菜	鴨肉羹湯		705
3月21日	二	五穀飯	蜜汁雞丁	韓式炒年糕	紅蔥大陸妹	蘿蔔排骨湯	水果	736
3月22日	三	細意麵	炸醬麵料	雞排	黃綠紅蔬	紫菜魷仔魚湯	乳品	752
3月23日	四	小米飯	京都排骨	豆芽雞絲	雙色蔬菜	玉米蛋花湯	水果	734
3月24日	五	糙米飯	日式炸物	奶香燉菜	有機蔬菜	沙茶魷魚羹湯	乳品	795
3月25日	六	白米飯	打拋豬	紅蘿蔔炒蛋	高麗菜	味噌鮮蔬豆腐湯		704
3月27日	一	胚芽飯	砂鍋鴨	玉米絞肉	莧菜	番茄蛋花湯		709
3月28日	二	燕麥飯	麻醬燒肉	絲絲入扣	大陸妹	牛蒡雞湯	水果	743
3月29日	三	漢堡	無骨雞排	蔬菜炒麵	蒜味小黃瓜	波霸鮮奶甜湯	乳品	762
3月30日	四	五穀米	麻香菇菇雞	黃瓜甜不辣	有機蔬菜	四神湯	水果	727
3月31日	五	糙米飯	清蒸石斑魚	番茄炒蛋	高麗菜	關東煮湯	乳品	785

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。

