

主 編：劉珍琳（校長）
 執行編輯：鄭尹蓉（執行秘書）
 出版日期：中華民國 112 年 8 月 30 日
 食譜設計：侯惠津(營養師)



112 年 8.9 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)
8 月 30 日	三	小拉麵	波隆那肉醬	雞米花薯條	豇豆	粉圓冬瓜甜湯	乳品	723
8 月 31 日	四	小米飯	南瓜咖哩雞	玉米豆丁	日式高麗菜	日式茶壺湯	水果	771
9 月 1 日	五	毛豆香鬆飯	糖醋海鮮	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	黑輪蘿蔔湯	乳品	741
9 月 4 日	一	胚芽飯	紫茄肉燥	小瓜雞絲	油蔥地瓜葉	餛飩湯		737
9 月 5 日	二	燕麥飯	蜜汁雞丁	韭香肉絲	莧菜	秋葵豆腐湯	水果	698
9 月 6 日	三	白米	雞茸蔬菜粥	客家小炒	有機蔬菜	小熊維尼包	乳品	716
9 月 7 日	四	五穀飯	蒙古烤肉	塔香河粉	空心菜	菌菇湯	水果	770
9 月 8 日	五	糙米飯	香酥魚柳	滷豆腐素燥	咖哩花椰	冰綠豆湯	乳品	733
9 月 11 日	一	胚芽飯	花雕軟排	小黃瓜炒蛋	豇豆	竹筍排骨湯		697
9 月 12 日	二	地瓜飯	親子雞肉井	回鍋肉	有機蔬菜	魚皮湯	水果	722
9 月 13 日	三	細意麵	擔仔湯麵	豚骨肉片	黑輪雙蔬	杯子蛋糕	乳品	766
9 月 14 日	四	小米飯	馬鈴薯燉肉	毛豆莢	菇炒青江	冬瓜干貝雞湯	水果	721
9 月 15 日	五	海苔香鬆飯	吻魚炒蛋	香滷油腐	有機蔬菜	彩珠愛玉甜湯	乳品	754
9 月 18 日	一	胚芽飯	京醬肉絲	和風燻雞	大陸妹	牛蒡雞湯		754
9 月 19 日	二	燕麥飯	三杯雞	蒲瓜肉片	尼龍菜	豆芽肉絲湯	水果	743
9 月 20 日	三	海苔包	散壽司飯	蜜汁雞腿	干貝醬甘藍	番茄肉末濃湯	乳品	769
9 月 21 日	四	五穀飯	韓式泡菜豬	螞蟻上樹	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	695
9 月 22 日	五	糙米飯	鯖魚	白醬鮮蔬豆	杏鮑菇炒青花	關東煮湯	乳品	764
9 月 23 日	六	胚芽飯	可樂豬腳	洋蔥甜不辣	有機蔬菜	薏仁冬瓜湯		767
9 月 25 日	一	小米飯	打拋豬	玉米炒蛋	木須甘藍	豆薯肉絲湯		800
9 月 26 日	二	燕麥飯	梅子雞	蜜汁豆干	紅絲青江菜	木瓜排骨湯	水果	765
9 月 27 日	三	細油麵	義大利肉醬麵	夏威夷披薩	和風蔬菜沙拉	玉米濃湯	乳品	723
9 月 28 日	四	堅果脆果飯	糖醋排骨	海鮮炒櫛瓜	甘甜絲瓜	珍珠鮮奶甜湯	水果	771

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。

Anna 李宜樺 營養師

黃豆 冷知識

綠色情人節 一起吃黃豆愛地球！

同是“豆” 黃豆高蛋白質

同重量下蛋白質是豌豆**3.8**倍

豌豆 鷹嘴豆 紅豆 綠豆 黃豆

黃豆、黑豆、毛豆 **皆大豆**

成熟大豆 未成熟大豆

市售黃豆主要 **來自美國**

台灣近99%黃豆來自進口 其中美國佔 **6** 成！

減碳效益NO.1 美國黃豆

與第二大黃豆進口國巴西相比 美國黃豆每公斤生產與運輸 **碳排放減少99%**

冷知識美

黃豆好處

預防心血管疾病 預防骨質疏鬆

肌膚保養 預防乳癌 體重控制

IG: learneating FB: 好食課 好食課版權所有