

桃園市八德區八德國民小學110年3月份菜單(僑愛國小供應2.4.4年級.行政.科任)

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	每週平均營養量
1 228補假	2 小米飯	3 特餐	4 黑米飯	5 糙米飯	熱量(大卡) 629.8 全穀根莖類(份) 4.4 豆魚肉蛋類(份) 2.0 蔬菜類(份) 1.6 油脂類(份) 0.3 水果類/奶類(份) 0.2 0.1
	京醬肉絲	麵疙瘩	豆酥蒸魚	醬燒豆腸	
	番茄豆腐	三杯雞	西芹肉片	蔥花木耳炒蛋	
	有機青菜	清炒蔬菜	有機青菜	有機青菜	
	花瓜肉片湯	乳品	米粉魚丸湯	黃豆芽昆布湯 _(原庄)	
8 藜麥飯	9 糙米飯	10 什錦炊飯	11 燕麥飯	12 糙米飯	熱量(大卡) 652.7 全穀根莖類(份) 4.4 豆魚肉蛋類(份) 2.4 蔬菜類(份) 1.3 油脂類(份) 2.5 水果類/奶類(份) 0.3 0.1
瓜子肉	鹽酥魚	滷雞腿(加菜)	滷豆乾	匈牙利燉雞	
鮮菇雞片	梅乾絞肉	清炒蔬菜	咖哩炒蛋	白菜豆皮	
產銷履歷蔬菜	有機青菜	泡菜豆腐湯	有機青菜	有機青菜	
番茄豆腐湯	紫菜蛋花湯	乳品(加菜)	什錦羹	綠豆芋圓湯	
15 小米飯	16 糙米飯	17 特餐	18 黑米飯	19 糙米飯	熱量(大卡) 627.5 全穀根莖類(份) 4.2 豆魚肉蛋類(份) 2.2 蔬菜類(份) 1.5 油脂類(份) 2.7 水果類/奶類(份) 0.2 0.1
醬燒鴨	蠔油香菇雞	滑蛋粟米粥	麻醬豬肉燒	砂鍋魚丁	
麻婆豆腐	海芽炒蛋	紅燒豆包	什錦菇白菜	黃瓜燴鴿蛋	
產銷履歷蔬菜	有機青菜	清炒蔬菜	有機青菜	有機青菜	
雙色蘿蔔湯	海帶根湯	乳品	糯米雞湯	冬瓜蜆湯	
22 藜麥飯	23 糙米飯	24 特餐	25 燕麥飯	26 糙米飯	熱量(大卡) 665.3 全穀根莖類(份) 4.1 豆魚肉蛋類(份) 2.8 蔬菜類(份) 1.5 油脂類(份) 2.5 水果類/奶類(份) 0.2 0.1
椰汁咖哩雞	清蒸檸檬魚	肉燥麵(鴨鴨蛋)	照燒豆腐	黃豆燒肉	
炒三絲	客家小炒	清炒蔬菜	紅蘿蔔炒蛋	白菜滷	
產銷履歷蔬菜	有機青菜	味噌牛奶鍋	有機青菜	有機青菜	
酸菜肉片湯	青木瓜排骨湯	乳品(加菜)	椰汁紅豆西米露	香菇雞湯	
29 小米飯	30 聖誕特餐	31 清明節特餐			熱量(大卡) 663.7 全穀根莖類(份) 4.3 豆魚肉蛋類(份) 2.5 蔬菜類(份) 1.3 油脂類(份) 2.6 水果類/奶類(份) 0.2 0.1
骰子豬		肉絲麵線			
玉米肉末		潤餅DIY			
產銷履歷蔬菜		乳品			
青菜豆腐湯					

菜單設計：侯金杏營養師



◎營養小站~黑糯米~

小朋友，你發現了嗎？我們的午餐白飯裡加入了紫色的黑糯米，讓我們的飯變的色彩繽紛，而且美味又營養喔！

~白米與黑糯米營養比一比~

	纖維	鈣質	鐵質
白米			
紫米			

纖維--讓我們"嗯嗯"很順暢

鈣質--讓我們骨骼更強壯

鐵質--讓我們臉色紅潤天天有元氣

【本校一律使用國產豬、牛肉食材】