



桃園市八德區八德國民小學

11月份午餐菜單(葷)

營養師：邱仕娟

週次	日期	星期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	附餐	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)
十	11/1	一	香Q白飯 (蔬食日)	滷味拼盤 油豆腐玉米塊米血丁天婦羅(滷)	黑胡椒紅絲炒蛋 黑胡椒粒胡蘿蔔玉米粒雞蛋(炒)	產銷履歷	黑糖紅豆湯 黑糖紅豆	水果	5.1	2.5	2	2	1		745
	11/2	二	糙米飯	京醬肉丁 小黃瓜洋蔥肉丁(煮)	白菜炒肉 大白菜木耳五花肉胡蘿蔔(炒)	有機蔬菜	味噌海芽湯 柴魚片海帶芽乾豆包味噌		5.1	2.5	2	2			685
	11/3	三	蘑菇肉醬義大利麵 + 芝麻烤雞排 + 時令蔬菜 + 南瓜濃湯	小烏龍麵絞肉洋菇番茄玉米粒三色丁洋蔥蒜末(煮)	芝麻雞排蒜仁烤肉醬(烤)時令蔬菜	洋蔥南瓜絞肉	豆漿		5	2.5	2	2			678
	11/4	四	糙米飯	糖醋里肌 肉柳洋蔥小黃瓜彩椒(煮)	貢丸瓠瓜 蒲瓜貢丸片木耳胡蘿蔔(煮)	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜肉絲冬粉	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798
	11/5	五	海苔香鬆飯	冬瓜燒魚 冬瓜魚丁紅蘿蔔薑絲(煮)	麻婆豆腐 絞肉豆腐三色豆蒜末辣豆瓣(煮)	有機蔬菜	麻油雞湯 雞腿丁高麗菜玉米塊紅薯薯片	水果	5.1	2.5	2	2	1		745
十一	11/8	一	香Q白飯 (蔬食日)	海結滷油豆腐 海帶結油豆腐胡蘿蔔蒜末(煮)	玉米炒蛋 玉米粒三色丁雞蛋(炒)	產銷履歷	地瓜芋圓湯 地瓜芋圓地瓜圓薯片	水果	5	2.5	2	2	1		738
	11/9	二	糙米飯	鹽酥雞 裹粉雞丁(炸)	咖哩洋芋 馬鈴薯紅蘿蔔毛豆仁(煮)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋大骨		5	2.5	2	2			678
	11/10	三	窩窩頭(酸菜炒肉+花生粉)+什錦麵疙瘩				豆漿		5	2.5	2	2			678
			窩窩頭酸菜切丁絞肉辣椒蒜末(炒)花生粉				麵疙瘩香菇白菜胡蘿蔔肉片蒜末(煮)								
	11/11	四	糙米飯	白醬奶油海鮮 白對蝦鮑魚鮑魚圈洋蔥馬鈴薯古鮑菇胡蘿蔔(煮)	鴿蛋黃瓜 鴿蛋肉絲大黃瓜胡蘿蔔乾木耳蒜末(炒)	有機蔬菜	什錦火鍋湯 竹輪白菜胡蘿蔔炸豆皮大骨	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763
十二	11/12	五	芝麻飯	桂筍燒肉 肉丁桂竹筍蒜仁(煮)	茄子肉末寬粉煲 茄子絞肉寬粉蒜末(煮)	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜蛤蜊薑絲	水果	5	2.5	2	2	1		738
	11/15	一	香Q白飯 (蔬食日)	腰果干丁 腰果甜椒干丁(燒)	雙菇燴蛋 雪白菇鴻喜菇雞蛋紅蘿蔔青蔥(燴)	產銷履歷	桂圓銀耳湯 龍眼乾白木耳枸杞	水果	5	2.5	2	2	1		738
	11/16	二	糙米飯	芋頭燒鴨 芋頭鴨丁薑絲(煮)	韓式辣炒年糕 洋蔥高麗菜年糕魚餅蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	蒜頭雞丁湯 白蘿蔔雞丁蒜仁		5	2.5	2	2			678
	11/17	三	吻仔魚瘦肉粥+薑汁燒肉+時令蔬菜				豆漿		5	2.5	2	2			678
			白米吻仔魚絞肉雞蛋玉米粒三色丁蒜末(煮)				肉柳洋蔥薑末(燒)	時令蔬菜							
十三	11/18	四	糙米飯	紫蘇梅燒魚 鱈魚紫蘇梅薑絲青蔥蒜末(煮)	芹菜炒雞捲 芹菜洋蔥胡蘿蔔雞捲蒜末(炒)	有機蔬菜	山藥排骨湯 山藥排骨枸杞	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798
	11/19	五	胚芽飯	花生豬腳 熟花生豬腳丁肉丁蒜末(煮)	肉絲海茸 豆皮肉絲海茸薑絲(炒)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄洋蔥馬鈴薯大骨	水果	5	2.5	2	2	1		738
	11/22	一	香Q白飯 (蔬食日)	咖哩豆腐 豆腐馬鈴薯洋蔥胡蘿蔔薑片(煮)	木須炒蛋 洋蔥木耳雞蛋(炒)	產銷履歷	綠豆麥片湯 綠豆麥片	水果	5	2.5	2	2	1		738
	11/23	二	糙米飯	親子丼 雞丁骨腿丁雞蛋洋蔥青蔥蒜末(煮)	開陽蒲瓜 扁蒲蝦米胡蘿蔔肉片蒜末(炒)	有機蔬菜	刈薯排骨湯 刈薯排骨		5	2.5	2	2			678
	11/24	三	客家湯米苔苜+福州丸*2+木須高麗菜				豆漿		5	2.5	2	2			678
十四			米苔苜肉絲乾香菇絲乾蝦仁豆芽菜韭菜紅蘿蔔油蔥酥(煮)				福州丸三色丁(煮)	木須高麗菜(炒)							
	11/25	四	糙米飯	香酥魚片 油甘魚(炸)	油燜筍 福菜筍茸肉絲蒜末(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒雞蛋培根大骨	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763
	11/26	五	小米飯	古早味肉燥 絞肉紅蔥頭冰糖蒜頭蒜(滷)	開陽雙花 白花椰綠花椰肉片蝦米(煮)	有機蔬菜	青木瓜肉片湯 青木瓜肉片	水果	5	2.5	2	2	1		738
	11/29	一	香Q白飯 (蔬食日)	紅燒豆腸 豆腸胡蘿蔔杏鮑菇洋蔥木耳(煮)	西班牙炒蛋 牛番茄馬鈴薯毛豆仁洋蔥蛋(炒)	產銷履歷	燒仙草 仙草熟綠豆白粉圓熟大豆QQ	水果	5	2.5	2	2	1		738
	11/30	二	糙米飯	芝麻味噌肉 白芝麻肉絲刈薯(煮)	芙蓉絲瓜 雞蛋秀珍菇豆腐絲瓜胡蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔玉米塊油豆腐牛蒡海帶魚片		5	2.5	2	2			678

吃魚好處多

魚肉具有營養豐富、口感好和易於消化吸收等優點。研究發現，魚肉中富含多種維生素(如維生素A、維生素D和B群維生素等)、酶類、礦物質(如鈣、磷、鉀、碘、鋅、硒等)、不飽和脂肪酸及優質蛋白等營養成分。魚的好處如下：

1. 促進身體發育
2. 讓頭腦靈活好聰明
3. 維護視力健康
4. 預防心血管疾病
5. 幫助傷口癒合

以上熱量依實際供應量為準

營養小常識

食材供應商：永得有限公司