



桃園市八德區八德國民小學

1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)
十九	1/3	一	香Q白飯 (蔬食日)	蜜汁腰果油腐 油豆腐腰果小黃瓜紅蘿蔔	蔥花菜脯炒蛋 青蔥菜脯雞蛋紅蘿蔔(煮)	產銷履歷	摩摩喳喳 芋頭地瓜西米露椰漿綠豆仁	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725
	1/4	二	糙米飯	黑胡椒雞丁 雞丁洋蔥青椒紅蘿蔔蒜末(煮)	糖醋甜不辣 甜不辣洋蔥(煮)	有機蔬菜	香菇排骨湯 香菇白蘿蔔排骨		4.5	2.5	2	2.5			665
	1/5	三	炸醬麵+薑汁燒肉+時令蔬菜+黃瓜魚丸湯				豆漿 (第二節供應)		4.5	2.5	2	2.5			665
			油麵絞肉碎干丁洋蔥小黃瓜蒜末油蔥酥甜醬豆瓣醬(煮)				產銷履歷黃豆								
	1/6	四	糙米飯	醬爆鴨 鴨丁豆干高麗菜(炒)	沙茶白菜滷 包心白菜肉絲紅蘿蔔乾香菇豆皮蒜末(煮)	有機蔬菜	大頭菜雞湯 大頭菜雞丁	鮮奶	4.5	2.5	2	2.5		1	785
二十	1/7	五	小米飯	咖哩豬柳 肉柳馬鈴薯紅蘿蔔洋蔥蒜末(煮)	關東煮 紫魚片白蘿蔔紅蘿蔔海帶結小黑輪(煮)	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒雞蛋大骨	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725
	1/10	一	香Q白飯 (蔬食日)	京都豆腸 豆腸小黃瓜紅蘿蔔白芝麻(煮)	番茄燴蛋 大番茄雞蛋青蔥(燴)	產銷履歷	綠豆QQ湯 綠豆QQ	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725
	1/11	二	糙米飯	糖醋雞丁 雞丁甜椒蒜末(煮)	魚香茄子 絞肉茄子蒜末九層塔辣豆瓣(煮)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔排骨		4.5	2.5	2	2.5			665
	1/12	三	客家湯米苔苜+烤雞排+時令蔬菜				豆漿 (第二節供應)		4.5	2.5	2	2.5			665
			米苔苜肉絲乾香菇絲乾蝦仁豆芽菜韭菜紅蘿蔔油蔥酥(煮)				產銷履歷黃豆								
二十一	1/13	四	糙米飯	豆豉蒸排骨 排骨冬瓜洋蔥豆豉蒜末(煮)	田園四色 三色丁玉米粒馬鈴薯絞肉(炒)	有機蔬菜	柴魚味噌豆腐湯 柴魚片豆腐	優酪乳	4.5	2.5	2	2.5		1	785
	1/14	五	海苔香鬆飯	香酥魚 魚片(炸)	咖哩南瓜 南瓜洋蔥玉米粒毛豆絞肉(煮)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋薑絲大骨	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725
	1/17	一	香Q白飯 (蔬食日)	香菇蠔油燴豆腐 乾香菇油豆腐紅蘿蔔蒜末(燴)	海芽炒蛋 海帶芽紅蘿蔔炒蛋(煮)	產銷履歷	地瓜粉圓湯 地瓜白粉圓	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725
	1/18	二	糙米飯	回鍋肉 肉片高麗菜紅蘿蔔青蔥蒜末(炒)	螞蟻上樹 冬粉絞肉紅絲綠豆芽韭菜木耳(炒)	有機蔬菜	紅棗山藥排骨湯 紅棗山藥排骨		4.5	2.5	2	2.5			665
	1/19	三	白醬培根義大利麵+香酥雞丁+時令蔬菜+蘑菇濃湯				豆漿(錦箔包) (第二節供應)		4.5	2.5	2	2.5			665
二十二			油麵培根絞肉洋菇甜椒玉米粒三色丁洋蔥(煮)				產銷履歷黃豆								
	1/18	二	糙米飯	薑母肉丁 非骨丁結球白菜凍豆腐豬血糕(煮)	開陽扁蒲 蝦米扁蒲紅蘿蔔金針菇肉絲(炒)	有機蔬菜	味噌魚片湯 味噌魚片豆腐		4.5	2.5	2	2.5			665
	1/21	-	寒假期間												0
	2/10														0
															0
															0
															0

健康過好年

農曆春節趕辦年貨是國人迎新春的傳統習俗，每逢過年，就有人因飲食引發身體不適，甚至變成大"腹"翁，小"腹"婆，因此飲食應注意以下事項：

1. 多瞭解食品相關資訊。
2. 控制份量。
3. 正確處理與儲存。
4. 多吃蔬果。
5. 烹調時少油、少鹽、少糖。
6. 小心零食吃太多。

營養小常識
報乎你知

【本校使用國產豬肉】

食材供應商：永得有限公司