



桃園市八德區八德國民小學 2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)	
一	2/7	一	寒假期間													
	2/8	二														
	2/9	三														
	2/10	四														
2/11	五	糙米飯	香料嫩雞 <small>碧腿丁洋蔥香加西芹馬鈴薯去皮義式香料(煮)</small>	黃瓜燴什錦 <small>大黃瓜金針蒜木耳魚板絲蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 <small>青木瓜排骨</small>	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725		
二	2/14	一	白飯 (蔬食日)	紅燒烤麩 <small>烤麩紅蘿蔔白蘿蔔香菇薑絲(煮)</small>	毛豆炒蛋 <small>雞蛋毛豆仁玉米粒蒜末(炒)</small>	產銷履歷	四寶甜湯 <small>綠豆紅豆麥片粉圓</small>	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
	2/15	二	糙米飯	三杯雞 <small>雞丁豬血糕九層塔蒜末(煮)</small>	鴻喜菇絲瓜 <small>鴻喜菇絲瓜絞肉紅蘿蔔(煮)</small>	有機蔬菜	客家鹹湯圓 <small>紅包小湯圓客家湯圓小粉圓綠豆赤米芝麻花生粉圓</small>		4.5	2.5	2	2.5			665	
	2/16	三	沙茶肉絲炒麵+紅燒肉+清炒蔬菜					豆漿 (第二節供應)		4.5	2.5	2	2.5			665
					<small>油麵肉絲高麗菜洋蔥紅蘿蔔香菇絲蒜末(煮)</small>	<small>肉丁三層肉紅蘿蔔蒜末薑絲(煮)</small>	時令蔬菜	<small>產銷履歷黃豆</small>								
	2/17	四	糙米飯	腐乳雞 <small>雞丁馬鈴薯紅蘿蔔蒜末(煮)</small>	芹香銀魚干片 <small>芹菜小魚乾豆干片肉絲紅蘿蔔蒜末(炒)</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>番茄高麗菜馬鈴薯去皮西芹絞肉</small>	鮮奶	4.5	2.5	2	2.5		1	785	
	2/18	五	海苔香鬆飯	虱目魚排 <small>虱目魚排(炸)</small>	什錦羹 <small>肉絲金針紅蘿蔔小木耳包心白菜雞蛋洋蔥(煮)</small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒雞蛋大骨</small>	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
三	2/21	一	白飯 (蔬食日)	紹子豆腐 <small>豆腐洋蔥榨菜毛豆仁木耳蒜仁(煮)</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔雞蛋蒜末(炒)</small>	產銷履歷	花生綠豆湯 <small>熟花生熟綠豆</small>	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
	2/22	二	糙米飯	京醬肉絲 <small>肉絲洋蔥豆薯紅蘿蔔蒜末(煮)</small>	奶香白菜 <small>包心白菜小木耳紅蘿蔔增根片克寧奶粉絞肉(煮)</small>	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜去皮薏仁大骨薑絲</small>		4.5	2.5	2	2.5			665	
	2/23	三	義大利麵+烤雞排+蒜香花椰菜					豆漿 (第二節供應)		4.5	2.5	2	2.5			665
					<small>通心麵絞肉三色丁玉米粒洋蔥義大利醬(煮)</small>	<small>雞排(烤)</small>	時令蔬菜	<small>產銷履歷黃豆</small>								
	2/24	四	燕麥飯	白醬海鮮 <small>花枝蝦仁高麗菜薑蒜末辣椒蔥(煮)</small>	韓式辣炒年糕 <small>洋蔥大白菜韓式泡菜年糕蔥蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	大頭菜湯 <small>軟排骨結頭菜去皮乾香菇枸杞薑絲</small>	優酪乳	4.5	2.5	2	2.5		1	785	
2/25	五	糙米飯	紅燒鴨丁 <small>鴨丁鴨排丁薑片蒜瓣青蔥(燒)</small>	銀芽肉絲 <small>肉絲豆包絲綠豆芽韭菜紅蘿蔔蒜末(炒)</small>	有機蔬菜	肉骨茶排骨 <small>肉丁軟排骨蒜末肉骨茶包蠔油(煮)</small>	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725		

麵包也要聰明選

選購麵包的四個小秘訣：一、看標示：挑選麵包或盒裝糕點，應有營養標示且選擇低鈉、低飽和脂肪及無反式脂肪之產品。二、多全穀：可選擇全穀及含有堅果種子類的麵包。三、少加工：減少購買太香、色澤太豔麗、口感太軟、加工太過繁複的麵包。四、少餡料：餡料中常含較高的油脂、糖份及鈉量，應少選用。

營養小常識
報乎你知

【本校使用國產豬肉】

食材供應商：軒泰食品有限公司