



# 桃園市八德區八德國民小學 4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)	
八	4/1	五	五穀飯	泡菜海鮮煲 <small>泡菜大白菜鯪魚丁魷魚圈薯絲(煮)</small>	油腐燒肉 <small>油豆腐紅蘿蔔肉丁(煮)</small>	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜排骨</small>	水果	5.1	2.5	2	2	1		745	
九	4/4	一	兒童節放假													0
	4/5	二	清明節放假													0
	4/6	三	肉絲麵線+刈包(梅干肉+花生粉)+培根時蔬				豆漿 (第二節供應)			5	2.5	2	2			678
			<small>麵線肉絲木耳脆筍絲紅蘿蔔紅蔥頭蒜泥(煮)</small>		<small>刈包梅干菜肉片三層肉片(炒)花生粉蒜末</small>			<small>鋁箔豆漿</small>								
	4/7	四	糙米飯	咖哩雞 <small>馬鈴薯雞丁紅蘿蔔(煮)</small>	肉燥寬粉 <small>絞肉紅蘿蔔寬粉高麗菜青蔥木耳蒜末辣豆瓣(炒)</small>	有機蔬菜	木瓜枸杞湯 <small>木瓜枸杞大骨</small>	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798	
	4/8	五	小米飯	香酥魚丁 <small>魚丁地瓜(炸)</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐絞肉三色丁青蔥蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	金針肉絲湯 <small>乾金針肉絲</small>	水果	5.1	2.5	2	2	1		745	
十	4/11	一	香Q白飯 (蔬食日)	花生麵筋 <small>熟花生麵筋乾香菇(煮)</small>	蔥花蘿蔔炒蛋 <small>青蔥乾蘿蔔雞蛋(炒)</small>	產銷履歷	珍珠奶茶 <small>粉圓奶粉紅茶包</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	4/12	二	糙米飯	香菇肉燥 <small>絞肉香菇碎干丁洋蔥紅蔥頭(炒)</small>	開陽瓠瓜 <small>蝦米肉絲瓠瓜胡蘿蔔木耳絲蒜末(炒)</small>	有機蔬菜	味噌海芽湯 <small>柴魚片海帶芽味噌</small>		5	2.5	2	2			678	
	4/13	三	客家炒米粉+芝麻烤雞+蘿蔔貢丸湯+時令蔬菜				豆漿 (第二節供應)			5	2.5	2	2			678
			<small>米粉肉絲乾香菇高麗菜紅蘿蔔青蔥蒜末(煮)</small>		<small>白芝麻雞排(烤)白蘿蔔貢丸片</small>		<small>時令蔬菜</small>	<small>鋁箔豆漿</small>								
	4/14	四	糙米飯	桂筍燒肉 <small>肉丁桂竹筍蒜仁(煮)</small>	三色肉末 <small>三色丁絞肉馬鈴薯(煮)</small>	有機蔬菜	菇絲絲瓜湯 <small>金針菇絲瓜雞蛋大骨油蔥酥</small>	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763	
4/15	五	海苔香鬆飯	醬爆魷魚 <small>魷魚豆干片洋蔥木耳(煮)</small>	韓式辣炒年糕 <small>洋蔥大白菜韓式泡菜年糕蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	刈薯排骨湯 <small>刈薯排骨薑絲</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738		
十一	4/18	一	香Q白飯 (蔬食日)	老皮嫩肉 <small>黃金嫩豆腐金針菇蒜末青蔥(煮)</small>	咖哩炒蛋 <small>雞蛋洋蔥三色丁青蔥(炒)</small>	產銷履歷	綠豆QQ湯 <small>綠豆QQ</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	4/19	二	糙米飯	三杯雞 <small>雞丁米血丁九層塔薑片蒜末(煮)</small>	白菜豆皮 <small>大白菜豆皮蝦米香菇紅蘿蔔蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐脆筍肉絲木耳雞蛋金針菇紅蘿蔔</small>		5	2.5	2	2			678	
	4/20	三	鍋燒烏龍湯麵+酥炸豬排+時令蔬菜				豆漿 (第二節供應)			5	2.5	2	2			678
			<small>烏龍麵梅花肉香菇火鍋料貢丸片高麗菜昆布洋蔥蒜末(煮)</small>		<small>豬排(炸)</small>		<small>時令蔬菜</small>	<small>鋁箔豆漿</small>								
	4/21	四	糙米飯	蠔油香菇雞 <small>雞丁生香菇紅蘿蔔(煮)</small>	糖醋甜條 <small>洋蔥甜不辣(煮)</small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒雞蛋大骨</small>	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798	
4/22	五	胚芽飯	黃豆燒豬腳 <small>豬腳肉丁紅蘿蔔(煮)</small>	黃瓜炒肉羹 <small>大黃瓜肉羹木耳蒜末(炒)</small>	有機蔬菜	桂筍排骨湯 <small>桂竹筍排骨</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738		
4/23	六	親職日(麵包)													0	
十二	4/25	一	香Q白飯 (蔬食日)	古早滷味 <small>大豆干丁百頁豆腐海帶捲白蘿蔔米血丁(滷)</small>	絲瓜燴蛋 <small>絲瓜雞蛋香菇(煮)</small>	產銷履歷	地瓜湯圓 <small>地瓜湯圓</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	4/26	二	糙米飯	豆豉燒肉 <small>肉丁冬瓜洋蔥豆豉蔥蒜辣椒(煮)</small>	高麗菜豆皮 <small>高麗菜豆皮魚板絲肉絲(炒)</small>	有機蔬菜	山藥紅棗雞湯 <small>山藥紅棗雞丁</small>		5	2.5	2	2			678	
	4/27	三	肉醬義大利麵+紅燒雞腿+馬鈴薯濃湯+時令蔬菜				豆漿 (第二節供應)			5	2.5	2	2			678
			<small>螺旋麵絞肉洋菇番茄玉米粒三色丁洋蔥蒜末(煮)</small>		<small>雞腿(煮)洋蔥馬鈴薯絞肉</small>		<small>時令蔬菜</small>	<small>鋁箔豆漿</small>								
	4/28	四	糙米飯	砂鍋魚丁 <small>魚丁豆腐大白菜木耳(煮)</small>	梅乾絞肉 <small>朴菜桂竹筍絞肉紅辣椒薑絲(煮)</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋薑絲大骨</small>	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763	
4/29	五	親職日補假													0	

### 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

營養小常識

**【本校一律使用國產豬肉】**

食材供應商：軒泰食品有限公司