



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 泡菜大白菜鯪魚丁魷魚圈薑絲(煮)	油腐燒肉 油豆腐紅蘿蔔肉丁(煮)	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜排骨	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
			麵線肉絲木耳脆筍絲紅蘿蔔紅蔥頭蒜泥(煮)				鋁箔豆漿								
	4/7	四	糙米飯	咖哩雞 馬鈴薯雞丁紅蘿蔔(煮)	肉燥寬粉 絞肉紅蘿蔔寬粉高麗菜青蔥木耳蒜末辣豆瓣(炒)	有機蔬菜	木瓜枸杞湯 木瓜枸杞大骨	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798
	4/8	五	小米飯	香酥魚丁 魚丁地瓜(炸)	麻婆豆腐 豆腐絞肉三色丁青蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	金針肉絲湯 乾金針肉絲	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 熟花生麵筋乾香菇(煮)	蔥花蘿蔔炒蛋 青蔥乾蘿蔔雞蛋白(炒)	產銷履歷	珍珠奶茶 粉圓奶茶粉紅茶包	水果	5	2.5	2	2	1		738
	4/12	二	糙米飯	香菇肉燥 絞肉香菇碎干丁洋蔥紅蔥頭(炒)	開陽瓠瓜 蝦米肉絲瓠瓜胡蘿蔔木耳絲蒜末(炒)	有機蔬菜	味噌海芽湯 柴魚片海帶芽味噌		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
			米粉肉絲乾香菇高麗菜紅蘿蔔青蔥蒜末(煮)				鋁箔豆漿								
	4/14	四	糙米飯	桂筍燒肉 肉丁桂竹筍蒜仁(煮)	三色肉末 三色丁絞肉馬鈴薯(煮)	有機蔬菜	菇絲絲瓜湯 金針絲瓜雞蛋白大骨油蔥酥	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763
	4/15	五	海苔香鬆飯	醬爆魷魚 魷魚豆干片洋蔥木耳(煮)	韓式辣炒年糕 洋蔥大白菜韓式泡菜年糕蒜末(煮)	有機蔬菜	刈薯排骨湯 刈薯排骨薑絲	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 黃金嫩豆腐金針菇蒜末青蔥(煮)	咖哩炒蛋 雞蛋洋蔥三色丁青蔥(炒)	產銷履歷	綠豆QQ湯 綠豆QQ	水果	5	2.5	2	2	1		738
	4/19	二	糙米飯	三杯雞 雞丁米血丁九層塔薑片蒜末(煮)	白菜豆皮 大白菜豆皮蝦米香菇紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐脆筍肉絲木耳雞蛋白金針菇紅蘿蔔		5	2.5	2	2			678
	4/20	三	鍋燒烏龍湯麵+酥炸豬排+時令蔬菜						5	2.5	2	2			678
			烏龍麵梅花肉香菇火鍋料貢丸片高麗菜昆布洋蔥蒜末(煮)				豬排(炸)	時令蔬菜							
	4/21	四	糙米飯	蠔油香菇雞 雞丁生香菇紅蘿蔔(煮)	糖醋甜條 洋蔥甜不辣(煮)	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒雞蛋大骨	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798
	4/22	五	胚芽飯	黃豆燒豬腳 豬腳肉丁紅蘿蔔(煮)	黃瓜炒肉羹 大黃瓜肉羹木耳蒜末(炒)	有機蔬菜	桂筍排骨湯 桂竹筍排骨	水果	5	2.5	2	2	1		738
十二	4/25	一	香Q白飯 (蔬食日)	古早滷味 大豆干丁百頁豆腐海帶捲白蘿蔔米血丁(滷)	絲瓜燴蛋 絲瓜雞蛋香菇(煮)	產銷履歷	地瓜湯圓 地瓜湯圓	水果	5	2.5	2	2	1		738
	4/26	二	糙米飯	豆豉燒肉 肉丁冬瓜洋蔥豆豉蒜末辣椒(煮)	魚板高麗菜 高麗菜豆皮魚板絲肉絲(炒)	有機蔬菜	山藥紅棗雞湯 山藥紅棗雞丁		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						5	2.5	2	2			678
			螺旋麵絞肉洋菇番茄玉米粒三色丁洋蔥蒜末(煮)				雞腿(煮)洋蔥馬鈴薯絞肉	時令蔬菜							
	4/28	四	糙米飯	砂鍋魚丁 魚丁豆腐大白菜木耳(煮)	梅乾絞肉 朴菜桂竹筍絞肉紅辣椒薑絲(煮)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋薑絲大骨	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763
	4/29	五	芝麻飯	黑胡椒肉柳 洋蔥肉柳(煮)	螞蟻上樹 冬粉絞肉紅絲綠豆芽韭菜木耳(炒)	有機蔬菜	芋頭排骨湯 芋頭排骨	水果	5	2.5	2	2	1		738

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