



# 桃園市八德區八德國民小學 5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) |
|----|------|----|--------------------------|------------------------------|-------------------------------|------|-------------------------|--------|----------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 十三 | 5/2  | 一  | 香Q白飯<br>(蔬食日)            | 三杯油豆腐<br>九層塔油豆腐杏鮑菇薑片(煮)      | 腰果玉米蛋<br>腰果玉米粒雞蛋青蔥(炒)         | 產銷履歷 | 綠豆薏仁湯<br>綠豆薏仁           | 水果     | 5.1            | 2.5     | 2      | 2      | 1      |        | 745    |
|    | 5/3  | 二  | 糙米飯                      | 蔥爆肉片<br>青蔥洋蔥高麗菜肉片(炒)         | 魚香茄子<br>茄子絞肉蒜末(煮)             | 有機蔬菜 | 福菜桂竹筍湯<br>長福菜桂竹筍薑片大骨    |        | 5.1            | 2.5     | 2      | 2      |        |        | 685    |
|    | 5/4  | 三  | 酢醬麵+芝麻烤雞翅+時令蔬菜           |                              |                               |      | 蘿蔔魚丸湯                   |        | 5              | 2.5     | 2      | 2      |        |        | 678    |
|    |      |    | 熟大滷麵絞肉碎干丁毛豆仁小黃瓜紅蘿蔔蒜末(煮)  |                              |                               |      | 白芝麻雞排(烤)                | 時令蔬菜   | 白蘿蔔虱目魚丸        |         |        |        |        |        |        |
|    | 5/5  | 四  | 糙米飯                      | 咖哩豬<br>馬鈴薯肉丁紅蘿蔔(煮)           | 銀芽雞絲<br>雞絲綠豆芽洋蔥紅蘿蔔蒜末(炒)       | 有機蔬菜 | 金針排骨湯<br>金針排骨           | 優酪乳    | 5              | 2.5     | 2      | 2      |        | 1      | 798    |
| 十四 | 5/6  | 五  | 紫米飯                      | 奶香海鮮<br>鮮奶油鮑魚丁阿根廷魷魚腸洋蔥紅蘿蔔(煮) | 開陽扁蒲<br>蝦米肉絲蒲瓜木耳蒜末(煮)         | 有機蔬菜 | 玉米濃湯<br>玉米粒雞蛋馬鈴薯大骨      | 水果     | 5.1            | 2.5     | 2      | 2      | 1      |        | 745    |
|    | 5/9  | 一  | 香Q白飯<br>(蔬食日)            | 蜜汁豆干<br>五香豆干地瓜(煮)            | 紅絲炒蛋<br>玉米粒洋蔥紅蘿蔔雞蛋(炒)         | 產銷履歷 | 仙草蜜<br>仙草QQ綠豆           | 水果     | 5              | 2.5     | 2      | 2      | 1      |        | 738    |
|    | 5/10 | 二  | 糙米飯                      | 鹽酥雞<br>調理雞丁(炸)               | 蛋酥絲瓜麵線<br>雞蛋枸杞絲瓜蚵仔麵線蒜末(煮)     | 有機蔬菜 | 酸菜白肉湯<br>酸菜結球白菜五花肉      |        | 5              | 2.5     | 2      | 2      |        |        | 678    |
|    | 5/11 | 三  | 酸辣麵疙瘩(湯)+麵筋燒肉+豆沙包*1+時令蔬菜 |                              |                               |      |                         |        | 5              | 2.5     | 2      | 2      |        |        | 678    |
|    |      |    | 麵疙瘩肉絲乾香菇絲乾蝦仁大白菜紅蘿蔔油蔥酥(煮) |                              |                               |      | 麵筋肉丁白蘿蔔(煮)豆沙包           | 時令蔬菜   |                |         |        |        |        |        |        |
| 十五 | 5/12 | 四  | 糙米飯                      | 親子丼<br>洋蔥雞丁雞蛋紅蘿蔔(煮)          | 金針菇拌雙芽<br>金針菇肉絲海帶芽黃豆芽紅蘿蔔蒜末(煮) | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯<br>柴魚片豆腐味噌大骨      | 鮮奶     | 4.5            | 2.5     | 2      | 2      |        | 1      | 763    |
|    | 5/13 | 五  | 海苔香鬆飯                    | 紫蘇梅魚丁<br>魚丁豆腐片洋蔥木耳(煮)        | 起司洋芋<br>馬鈴薯起司絞肉毛豆仁蒜末(煮)       | 有機蔬菜 | 黃瓜排骨湯<br>大黃瓜排骨          | 水果     | 5              | 2.5     | 2      | 2      | 1      |        | 738    |
|    | 5/16 | 一  | 香Q白飯<br>(蔬食日)            | 宮保豆腐<br>豆腐花生蒜末青蔥辣椒(煮)        | 西班牙炒蛋<br>牛番茄馬鈴薯毛豆仁洋蔥蛋(炒)      | 產銷履歷 | 紅豆芋圓湯<br>紅豆珍珠圓          | 水果     | 5              | 2.5     | 2      | 2      | 1      |        | 738    |
|    | 5/17 | 二  | 糙米飯                      | 打拋豬<br>絞肉洋蔥蒜茄毛豆蒜末九層塔(煮)      | 香酥兩樣<br>甜不辣薯條(炸)              | 有機蔬菜 | 莧菜吻仔魚湯<br>莧菜吻仔魚         |        | 5              | 2.5     | 2      | 2      |        |        | 678    |
|    | 5/18 | 三  | 廣式風味飯+燒賣*2+雙色花椰          |                              |                               |      | 大滷湯                     |        | 5              | 2.5     | 2      | 2      |        |        | 678    |
| 十六 |      |    | 火腿丁肉絲三色丁毛豆仁高麗菜蒜末(煮)      |                              |                               |      | 燒賣(蒸)                   | 白花椰時花膠 | 大白菜雞蛋豆腐紅蘿蔔木耳大骨 |         |        |        |        |        |        |
|    | 5/19 | 四  | 糙米飯                      | 筍香豬腳<br>豬腳肉丁竹筍蒜末(煮)          | 冬瓜鴿蛋<br>冬瓜鳥蛋紅蘿蔔木耳(煮)          | 有機蔬菜 | 藥膳雞丁湯<br>雞丁豆皮高麗菜        | 優酪乳    | 5              | 2.5     | 2      | 2      |        | 1      | 798    |
|    | 5/20 | 五  | 芝麻飯                      | 辣炒海鮮<br>魚丁魷魚蝦仁芹菜紅蘿蔔(炒)       | 玉米雞茸<br>玉米粒雞肉紅蘿蔔蒜末(炒)         | 有機蔬菜 | 關東煮湯<br>油豆腐天婦羅米血丁白蘿蔔紫菜片 | 水果     | 5              | 2.5     | 2      | 2      | 1      |        | 738    |
|    | 5/23 | 一  | 香Q白飯<br>(蔬食日)            | 四喜烤麩<br>烤麩香菇玉米粒紅蘿蔔丁毛豆仁(滷)    | 鮮菇燴蛋<br>鮮菇香菇洋蔥木耳雞蛋蒜末(燴)       | 產銷履歷 | 摩摩喳喳<br>西谷米芋頭塊甘藷奶粉      | 水果     | 5              | 2.5     | 2      | 2      | 1      |        | 738    |
|    | 5/24 | 二  | 糙米飯                      | 沙茶豬柳<br>洋蔥豬柳蒜末(煮)            | 金瓜粉絲<br>南瓜絞肉冬粉蝦米(炒)           | 有機蔬菜 | 薑絲蛤蜊湯<br>冬瓜蛤蜊薑絲         |        | 5              | 2.5     | 2      | 2      |        |        | 678    |
| 十七 | 5/25 | 三  | 肉醬義大利麵+雞塊*3+馬鈴薯濃湯+時令蔬菜   |                              |                               |      |                         |        | 5              | 2.5     | 2      | 2      |        |        | 678    |
|    |      |    | 烏龍麵絞肉洋菇番茄玉米粒三色丁洋蔥蒜末(煮)   |                              |                               |      | 雞塊(炸)洋蔥馬鈴薯絞肉            | 時令蔬菜   |                |         |        |        |        |        |        |
|    | 5/26 | 四  | 糙米飯                      | 糖醋魚丁<br>魚丁麵腸甜椒洋蔥木耳(煮)        | 鍋燒白菜滷<br>肉絲大白菜芋頭紅蘿蔔木耳蒜末(煮)    | 有機蔬菜 | 肉羹湯<br>脆筍絲肉羹木耳雞蛋大骨      | 鮮奶     | 4.5            | 2.5     | 2      | 2      |        | 1      | 763    |
|    | 5/27 | 五  | 胚芽飯                      | 蒜泥白肉<br>綠豆芽肉絲紅蘿蔔蒜末(煮)        | 四喜干丁<br>三色丁豆干丁火腿丁蒜末(炒)        | 有機蔬菜 | 山藥排骨湯<br>山藥排骨紅棗         | 水果     | 5              | 2.5     | 2      | 2      | 1      |        | 738    |
|    | 5/30 | 一  | 香Q白飯<br>(蔬食日)            | 蕃茄豆腐<br>蕃茄豆腐青蔥(煮)            | 海苔香鬆炒蛋<br>香鬆雞蛋毛豆仁紅蘿蔔(炒)       | 產銷履歷 | 冬瓜粉圓湯<br>冬瓜塊粉圓          | 水果     | 5              | 2.5     | 2      | 2      | 1      |        | 738    |
|    | 5/31 | 二  | 糙米飯                      | 塔香鴨丁<br>鴨丁麵腸杏鮑菇九層塔蒜末(煮)      | 黃瓜什錦<br>大黃瓜天婦羅木耳紅蘿蔔蒜末(炒)      | 有機蔬菜 | 玉米蛋花湯<br>玉米粒雞蛋大骨        |        | 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

營養小常識

【本校一律使用國產豬肉】

食材供應商：永得有限公司