



# 桃園市八德區八德國民小學 6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)	
十七	6/1	三	遠距教學													0
	6/2	四	遠距教學													0
	6/3	五	端午節放假													0
十八	6/6	一	遠距教學													0
	6/7	二	遠距教學													0
	6/8	三	遠距教學													0
	6/9	四	遠距教學													0
	6/10	五	遠距教學													0
	十九	6/13	一	香Q白飯 (蔬食日)	麻婆豆腐 <small>豆腐素絞肉三色丁青蔥蒜末(煮)</small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥雞蛋紅蘿蔔青蔥蒜末(炒)</small>	產銷履歷	綠豆QQ湯 <small>綠豆QQ</small>	水果	5.1	2.5	2	2	1		745
6/14		二	糙米飯	麻油雞丁 <small>雞丁米血丁高麗菜豆皮捲薯片(煮)</small>	魚香茄子 <small>茄子絞肉蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	古早味黑輪湯 <small>蘿蔔黑輪香菜紅丁大骨</small>		5.1	2.5	2	2			685	
6/15		三	肉絲麵線+蔥肉餡餅*1+綜合滷味					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>蔥肉餡餅(蒸)</small>			<small>鋁箔豆漿</small>							
6/16		四	糙米飯	酸菜雞丁 <small>酸菜雞丁薯片(煮)</small>	螞蟻上樹 <small>絞肉紅蘿蔔冬粉高麗菜青蔥木耳蒜末辣豆瓣(炒)</small>	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜排骨</small>	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
6/17		五	小米飯	香酥魚片 <small>調理魚片(炸)</small>	金菇絲瓜 <small>金針菇肉絲枸杞絲瓜蝦米(煮)</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋薯絲大骨</small>	水果	5.1	2.5	2	2	1		745	
6/20		一	香Q白飯 (蔬食日)	花生麵筋 <small>熟花生麵筋乾香菇(煮)</small>	咖哩炒蛋 <small>雞蛋洋蔥三色丁青蔥(炒)</small>	產銷履歷	芋頭西米露 <small>芋頭西谷米</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738	
二十	6/21	二	糙米飯	三杯雞 <small>雞丁米血丁杏鮑菇九層塔薯片蒜末(煮)</small>	鮮炒花椰 <small>綠花椰白花椰肉絲紅蘿蔔乾蝦仁(煮)</small>	有機蔬菜	牛蒡排骨湯 <small>牛蒡排骨</small>		5	2.5	2	2			678	
	6/22	三	鍋燒烏龍湯麵+酥炸豬排+時令蔬菜						5	2.5	2	2			678	
			<small>烏龍麵梅花肉香菇火鍋料貢丸高麗菜昆布洋蔥蒜末(煮)</small>			<small>豬排(炸)</small>		<small>時令蔬菜</small>								
	6/23	四	糙米飯	酸菜鴨 <small>酸菜鴨丁蒜末薑絲辣椒(煮)</small>	客家小炒 <small>豆干片肉絲芹菜乾魷魚蒜末(炒)</small>	有機蔬菜	肉絲白菜羹 <small>白菜肉絲木耳紅蘿蔔雞蛋大</small>	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798	
	6/24	五	胚芽飯	豆豉魚丁 <small>魚丁冬瓜洋蔥豆豉蒜辣椒(煮)</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	山藥紅棗雞湯 <small>山藥紅棗雞丁</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738	
二十一	6/27	一	香Q白飯 (蔬食日)	鐵板豆腐 <small>黃金嫩豆腐洋蔥玉米筍紅蘿蔔青蔥蒜末(煮)</small>	蕃茄炒蛋 <small>番茄雞蛋青蔥(炒)</small>	產銷履歷	地瓜芋圓 <small>地瓜芋圓</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	6/28	二	糙米飯	鹽酥雞 <small>調理雞丁(炸)</small>	糖醋甜條 <small>洋蔥甜不辣(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	
	6/29	三	油飯+紅燒豬肉+時令蔬菜					蘿蔔貢丸湯		5	2.5	2	2			678
			<small>糯米白米肉絲乾魷魚乾香菇碎干丁蝦米油蔥酥蒜末(煮)</small>			<small>肉丁紅蘿蔔白蘿蔔蒜末(煮)</small>		<small>時令蔬菜</small>	<small>白蘿蔔貢丸</small>							
	6/30	四	糙米飯	泡菜海鮮煲 <small>泡菜大白菜軟魷魚丁魷魚圈薑絲(煮)</small>	黃瓜燴蛋 <small>大黃瓜雞蛋片紅蘿蔔木耳蒜末(炒)</small>	有機蔬菜	筍香排骨湯 <small>筍茸排骨</small>	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763	
7/1	五	暑假開始													0	

## 端午吃粽健康多

前市售粽子多以糯米、高油脂五花肉等食材製成，不僅纖維質含量少，熱量高達500至600卡。因此，為了健康著想，建議以下事項：  
肉多蔬果。2. 少鹽少沾醬。3. 多運動。4. 多喝水。

以上熱量依實際供應量為

1. 少鹽 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