



桃園市八德區八德國民小學

10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)	
六	10/3	一	香Q白飯 (蔬食日)	糖醋豆腸 豆腸紅蘿蔔香菇蒜末(煮)	蘿蔔乾炒蛋 蘿蔔乾洋蔥雞蛋青蔥(炒)	產銷履歷	地瓜QQ湯 地瓜QQ	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	10/4	二	糙米飯	宮保雞丁 雞丁四方豆干洋蔥紅蘿蔔青蔥蒜末(煮)	奶香白菜 大白菜木耳紅蘿蔔肉絲蒜末(煮)	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋薑絲大骨		5	2.5	2	2			678	
	10/5	三	肉絲炒麵+蔥燒里肌肉+時令蔬菜+冬瓜蛤蜊湯							5	2.5	2	2			678
	10/6	四	糙米飯	三杯雞 雞丁蘭腸紅蘿蔔九層塔蒜末(煮)	培根洋芋 碎培根毛豆仁馬鈴薯(煮)	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔紅蘿蔔玉米塊大骨	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798	
	10/7	五	海苔香鬆飯	蔥爆魷魚圈 洋蔥魷魚圈木耳薑絲(煮)	沙茶寬粉 寬粉絞肉高麗菜木耳蒜末(炒)	有機蔬菜	刈薯排骨湯 刈薯排骨薑絲		5	2.5	2	2			678	
10/10	一	雙十節放假														0
七	10/11	二	糙米飯	打拋豬 絞肉洋蔥番茄毛豆蒜末九層塔(煮)	豆皮高麗菜 豆皮高麗菜木耳蒜末(炒)	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯 大黃瓜虱目魚丸芹菜	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	10/12	三	米苔目湯+香酥魚排+時令蔬菜							5	2.5	2	2			678
	10/13	四	糙米飯	酸菜鴨 酸菜鴨丁薑片(煮)	小魚乾炒干片 小魚乾干片熟花生洋蔥青蔥蒜末(炒)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋薑絲	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763	
	10/14	五	小米飯	蜜汁肉 肉絲地瓜白芝麻(煮)	洋蔥甜不辣 洋蔥甜椒甜不辣蒜末(煮)	有機蔬菜	絲瓜魚丁湯 絲瓜魚丁薑絲		5	2.5	2	2			678	
	10/17	一	香Q白飯 (蔬食日)	鐵板豆腐 油豆腐洋蔥玉米筍紅蘿蔔青蔥蒜末(煮)	海芽鮮菇炒蛋 海帶芽金針菇香菇雞蛋青蔥(炒)	產銷履歷	桂圓紅棗銀耳湯 龍眼乾紅棗白木耳	水果	5	2.5	2	2	1		738	
八	10/18	二	糙米飯	鹽酥雞 雞丁(炸)	開陽黃瓜 蝦米大黃瓜木耳蒜末(煮)	有機蔬菜	肉骨麵線湯 白蘿蔔排骨麵線蒜仁肉骨茶包		5	2.5	2	2			678	
	10/19	三	酸辣麵疙瘩(湯)+木瓜燉肉+什錦花椰					豆漿		5	2.5	2	2			678
	10/20	四	糙米飯	麻油雞 雞丁米血丁高麗菜薑片(煮)	客家小炒 豆干片肉絲芹菜乾魷魚蒜末(炒)	有機蔬菜	山藥排骨湯 枸杞山藥排骨	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
	10/21	五	十穀飯	紫蘇梅魚丁 紫蘇梅豆腐魚丁蒜末(煮)	梅干筍茸 梅干菜筍茸麵輪蒜末	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜大骨薑絲		5	2.5	2	2			678	
	10/24	一	香Q白飯 (蔬食日)	麻婆豆腐 豆腐玉米粒青蔥蒜末(煮)	蘿蔔糕炒蛋 蘿蔔糕雞蛋青蔥蒜末(炒)	產銷履歷	紅豆紫米湯 紅豆紫米	水果	5	2.5	2	2	1		738	
九	10/25	二	糙米飯	薑汁燒肉 洋蔥紅蘿蔔肉丁薑末(煮)	三色肉末 三色丁小黃瓜絞肉洋蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜紅蘿蔔雞蛋大骨		5	2.5	2	2			678	
	10/26	三	蒲瓜鹹粥+烤雞排+時令蔬菜					豆沙包*1		5	2.5	2	2			678
	10/27	四	糙米飯	咖哩魚丁 魚丁馬鈴薯三色丁洋蔥蒜末(煮)	芙蓉絲瓜 去皮絲瓜雞蛋肉絲金絲絲紅蘿蔔薑絲青蔥(煮)	有機蔬菜	酸菜肉絲湯 酸菜肉絲薑絲	優酪乳	4.5	2.5	2	2		1	763	
	10/28	五	地瓜飯	花生豬腳 花生豬腳肉丁蒜末(煮)	海帶三絲 海帶絲白干絲肉絲紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 芹菜白蘿蔔小貢丸大骨		5	2.5	2	2			678	
	10/29	六	校慶暨社區活動(特餐)義大利麵+炸雞塊*2+番茄蔬菜湯							5	2.5	1.5	2.5			688
+	10/31	一	香Q白飯 (蔬食日)	素肉燥麵輪 素肉燥切麵輪毛豆仁蒜末(煮)	蔬菜炒蛋 高麗菜木耳雞蛋青蔥(炒)	產銷履歷	可可珍珠湯 可可粉粉圓	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