



# 桃園市八德區八德國民小學 2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)	
一	2/6	一	寒假期間													
	2/7	二														
	2/8	三														
	2/9	四														
	2/10	五														
二	2/13	一	白飯 (蔬食日)	花生麵筋 <small>熟花生麵筋泡(煮)</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋毛豆仁洋蔥紅蘿蔔蒜末(炒)</small>	產銷履歷	黑糖地瓜湯 <small>黑糖地瓜湯</small>	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725	
	2/14	二	糙米飯	三杯雞 <small>雞丁豬血糕九層塔蒜末(煮)</small>	螞蟻上樹 <small>絞肉紅蘿蔔冬粉高麗菜蔥木耳蒜(煮)</small>	有機蔬菜	味噌魚乾湯 <small>味噌小魚乾豆腐海芽</small>		4.5	2.5	2	2.5			665	
	2/15	三	沙茶肉絲炒麵+紅燒肉+清炒蔬菜 <small>油麵肉絲高麗菜洋蔥紅蘿蔔香菇絲蒜末(煮)</small>				時令蔬菜	紅棗大頭菜湯 <small>紅棗大頭菜大骨</small>		4.5	2.5	2	2.5			665
	2/16	四	糙米飯	瓜仔雞 <small>雞丁瓜仔蒜末(煮)</small>	黃金玉米炒肉 <small>馬鈴薯三色丁玉米粒絞肉(炒)</small>	有機蔬菜	肉羹湯 <small>大白菜肉羹紅蘿蔔木耳蒜末</small>	鮮奶	4.5	2.5	2	2.5		1	785	
	2/17	五	海苔香鬆飯	虱目魚排 <small>虱目魚排(炸)</small>	鐵板豆腐 <small>油豆腐絞肉洋蔥甜椒香菇(煮)</small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒雞蛋大骨</small>		4.5	2.5	2	2.5			665	
	2/18	六	白飯	打拋豬 <small>絞肉洋蔥番茄毛豆仁蒜末(煮)</small>	小瓜什錦 <small>小瓜木耳雞片紅蘿蔔蒜末(煮)</small>	產銷履歷	肉骨茶排骨 <small>肉丁軟排骨蒜末肉骨茶包蠔油(煮)</small>		4.5	2.5	2	2.5			665	
	三	2/20	一	白飯 (蔬食日)	家常豆腐 <small>豆腐洋蔥小黃瓜紅蘿蔔木耳蒜仁(煮)</small>	菜脯炒蛋 <small>菜脯雞蛋蒜末(炒)</small>	產銷履歷	紅豆QQ湯 <small>紅豆QQ</small>	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725
2/21		二	糙米飯	京醬肉絲 <small>肉絲洋蔥豆薯紅蘿蔔蒜末(煮)</small>	冬瓜滷麵輪 <small>冬瓜麵輪紅蘿蔔蒜末(滷)</small>	有機蔬菜	蔬菜湯 <small>番茄高麗菜洋蔥大骨薑</small>		4.5	2.5	2	2.5			665	
2/22		三	肉絲湯米苔目+烤雞排+清炒蔬菜 <small>香菇絲肉絲蝦米米苔目韭菜豆芽菜紅蘿蔔油蔥酥蒜末(煮)</small>				時令蔬菜	豆沙包*1 <small>雞排(烤)</small>		4.5	2.5	2	2.5			665
2/23		四	糙米飯	糖醋魚丁 <small>魚丁甜椒蒜末(煮)</small>	白菜滷 <small>大白菜紅蘿蔔乾香菇木耳肉絲蝦米蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋大骨薑絲</small>	鮮奶	4.5	2.5	2	2.5		1	785	
2/24		五	芝麻飯	芋頭燒排骨 <small>芋頭排骨薑片蒜末青蔥(燒)</small>	客家小炒 <small>肉絲木耳干片紅絲魷魚青蔥(炒)</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>乾香菇日蘿蔔雞丁</small>		4.5	2.5	2	2.5			665	
2/27		一	彈性放假													
2/28	二	和平紀念日放假														

## 吃魚好處多多

魚類除了富含Omega-3脂肪酸(DHA、EPA)和優質蛋白質外，還有豐富的維生素D和鈣、磷、鐵等礦物質。其中DHA、EPA可以幫助預防記憶力衰退、維護視力健康、幫助抗發炎，同時也可預防心血管疾病，降低慢性病的風險。

營養小常識  
報乎你知

【本校使用國產豬肉】

食材供應商：軒泰食品有限公司