



桃園市八德區八德國民小學 3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)
	3/1	三	肉醬義大利麵＋滷大排＋時令蔬菜				馬鈴薯濃湯		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)		帶骨大排(滷)	有機蔬菜 切塊馬鈴薯玉米粒玉米	洋蔥馬鈴薯絞肉	優酪乳	5.1	2.5	2	2		1	805
	3/2	四	糙米飯	冬瓜燒魚 冬瓜魚丁紅蘿蔔薑絲(煮)	開陽絲瓜 蝦米絲瓜肉絲紅蘿蔔木耳蒜末(煮)	有機蔬菜	芋頭米粉湯 芋頭米粉肉絲紅蘿蔔香菇蝦米蒜末青蔥								
	3/3	五	紫米飯	京醬雞丁 雞丁洋蔥小黃瓜(煮)	紅燒豆腐 油豆腐洋蔥木耳青蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲	水果	5	2.5	2	2	1		738
	3/6	一	香Q白飯 (蔬食日)	沙茶豆包絲 豆包絲洋蔥木耳蒜末(煮)	玉米炒蛋 玉米粒馬鈴薯三色丁雞蛋(炒)	產銷履歷	地瓜湯 地瓜	水果	5	2.5	2	2	1		738
			3/7	二	糙米飯	花生豬腳 熟花生豬腳丁肉丁蒜末(煮)	肉絲海茸 豆皮雞絲海茸薑絲(炒)	有機蔬菜	蔬菜湯 竹輪大白菜胡蘿蔔大骨		5	2.5	2	2	
五	3/8	三	竹筍包＋什錦羹麵線＋醬燒雞排＋時令蔬菜						5	2.5	2	2			678
			竹筍包(蒸) 肉羹麵線木耳大白菜胡蘿蔔蒜末(煮)		雞排蒜末(煮)	時令蔬菜									
	3/9	四	糙米飯	香酥魚片 油甘魚(炸)	魚香茄子 茄子絞肉蒜末蔥(煮)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋大骨	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763
	3/10	五	芝麻飯	蘿蔔燒肉 肉丁白蘿蔔紅蘿蔔蒜仁(煮)	丁香炒豆干 豆干片小魚乾高麗菜青蔥蒜末(炒)	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜大骨薑絲		5	2.5	2	2			678
	3/13	一	香Q白飯 (蔬食日)	腰果干丁 腰果甜椒豆干丁(燒)	蔬菜炒蛋 高麗菜洋蔥紅蘿蔔木耳雞蛋青蔥(燴)	產銷履歷	桂圓銀耳湯 龍眼乾白木耳枸杞	水果	5	2.5	2	2	1		738
			3/14	二	糙米飯	酸菜鴨 酸菜鴨丁薑絲(煮)	冬瓜燜肉 冬瓜肉絲香菇紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	香菇蘿蔔排骨湯 香菇白蘿蔔排骨		5	2.5	2	2	
六	3/15	三	芝麻包＋吻仔魚瘦肉粥＋薑汁燒肉＋時令蔬菜				豆漿 (第二節供應)		5	2.5	2	2			678
			白米吻仔魚絞肉雞蛋玉米粒三色丁蒜仁(煮)		肉柳洋蔥薑末(燒)	時令蔬菜	鍋貼豆漿								
	3/16	四	糙米飯	紫蘇梅燒魚 鱈魚紫蘇梅薑絲青蔥蒜末(煮)	咖哩洋芋 馬鈴薯紅蘿蔔毛豆仁(煮)	有機蔬菜	筍片雞丁湯 筍片雞丁	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798
	3/17	五	胚芽飯	糖醋雞丁 雞丁甜椒青椒蒜末(煮)	鮮蔬炒冬粉 絞肉紅蘿蔔冬粉高麗菜青蔥木耳蒜末(炒)	有機蔬菜	黃瓜肉絲湯 大黃瓜肉絲		5	2.5	2	2			678
	3/20	一	香Q白飯 (蔬食日)	海結滷油豆腐 海帶結油豆腐胡蘿蔔蒜末(煮)	黃瓜燴蛋 大黃瓜紅蘿蔔木耳雞蛋(燴)	產銷履歷	紅豆湯 紅豆	水果	5	2.5	2	2	1		738
			3/21	二	糙米飯	東坡肉 五花肉肉丁紅蘿蔔蒜末(煮)	紅燒獅子頭 獅子頭大白菜青蔥香菜辣椒	有機蔬菜	刈薯排骨湯 刈薯排骨		5	2.5	2	2	
七	3/22	三	客家湯飯條＋蜜汁雞腿＋時令蔬菜						5	2.5	2	2			678
			飯條肉絲乾香菇絲乾蝦仁豆芽菜韭菜紅蘿蔔油蔥酥(煮)		肉絲地瓜白芝麻(煮)	時令蔬菜									
	3/23	四	糙米飯	古早味肉燥 絞肉紅蔥頭冰糖蒜頭酥(滷)	開陽雙花 白花椰綠花椰肉片蝦米(煮)	有機蔬菜	山藥雞湯 山藥雞丁枸杞	優酪乳	4.5	2.5	2	2		1	763
	3/24	五	海苔香鬆飯	蔥爆魷魚圈 魷魚圈素雞洋蔥木耳蒜末(煮)	油燜筍 福菜桂竹筍肉絲蒜末(炒)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒雞蛋培根大骨		4.5	2.5	2	2			643
	3/25	六	白米飯	麻油雞丁 雞丁米血丁高麗菜薑片(煮)	銀芽肉絲 豆芽菜肉絲海帶絲紅蘿蔔蒜末(炒)	產銷履歷	青木瓜排骨湯 青木瓜排骨		5	2.5	2	2			678
	3/27	一	香Q白飯 (蔬食日)	紅燒豆腸 豆腸胡蘿蔔杏鮑菇洋蔥木耳(煮)	馬鈴薯滑蛋 牛番茄馬鈴薯毛豆仁洋蔥(燴)	產銷履歷	綠豆湯 綠豆	水果	5	2.5	2	2	1		738
3/28			二	糙米飯	親子丼 雞丁雞蛋洋蔥木耳(煮)	金針菇絲瓜 金針菇絲瓜肉絲紅蘿蔔木耳蒜末(煮)	有機蔬菜	酸菜魚片 酸菜魚片薑絲		5	2.5	2	2		
八	3/29	三	咖哩炒烏龍麵＋蘑菇豬排＋時令蔬菜				味噌湯		5	2.5	2	2			678
			烏龍麵肉片乾香菇絲乾蝦仁高麗菜飯板絲紅蘿蔔(煮)		蘑菇三色丁豬排蒜末(滷)	時令蔬菜	豆腐海芽柴魚片								
	3/30	四	糙米飯	砂鍋魚丁 魚丁大白菜木耳紅蘿蔔(煮)	玉米炒雞丁 雞絞肉玉米粒紅蘿蔔毛豆仁馬鈴薯洋蔥蒜末(炒)	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄雞蛋大骨	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763
	3/31	五	兒童節特餐												0

均衡飲食

現代人的飲食型態已改變，常因攝取過多的熱量，導致營養失衡，進而體態變胖、甚至三高(高血壓、高血脂、高血糖)的發生。然而聰明選擇對的食物，進而達到「均衡飲食」的目的，將可預防疾病的發生。因此，應遵守以下原則：1. 每天早晚一杯奶。 2. 每餐水果拳頭大。 3. 菜比水果多一點。 4. 飯跟蔬菜一樣多。 5. 豆魚蛋肉一掌心。 6. 堅果種子一茶匙。

來源：衛生福利部國民健康署

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