



# 桃園市八德區八德國民小學 4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)	
九	4/3	一	彈性放假													0
	4/4	二	兒童節放假													0
	4/5	三	清明節放假													0
九	4/6	四	白米飯	咖哩雞 <small>馬鈴薯雞丁紅蘿蔔(煮)</small>	肉燥寬粉 <small>絞肉紅蘿蔔寬粉高麗菜青蔥木耳蒜末(炒)</small>	有機蔬菜	結頭菜排骨湯 <small>結頭菜排骨</small>	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
	4/7	五	糙米飯	沙茶肉絲 <small>洋蔥肉絲小黃瓜紅蘿蔔(煮)</small>	家常豆腐 <small>豆腐絞肉三色丁青蔥蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	菇菇絲瓜湯 <small>金針菇絲瓜雞蛋大骨油蔥酥</small>	水果	5.1	2.5	2	2	1		745	
十	4/10	一	香Q白飯 (蔬食日)	花生麵筋 <small>熟花生麵筋乾香菇(煮)</small>	蔥花蘿蔔炒蛋 <small>青蔥乾蘿蔔雞蛋(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	
	4/11	二	糙米飯	紅燒豬腳 <small>豬腳肉丁紅蘿蔔(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	肉骨茶 <small>排骨山藥</small>		5	2.5	2	2			678	
	4/12	三	客家炒米粉+芝麻烤雞+時令蔬菜 <small>米粉肉絲乾香菇高麗菜紅蘿蔔青蔥蒜末(煮)</small>				時令蔬菜	黃瓜貢丸湯 <small>白蘿蔔貢丸片</small>		5	2.5	2	2			678
	4/13	四	糙米飯	筍香燒肉 <small>肉丁筍茸蒜仁(煮)</small>	三色肉末 <small>三色丁絞肉馬鈴薯(煮)</small>	有機蔬菜	蔬菜湯 <small>大白菜金針菇紅蘿蔔木耳大骨</small>	優酪乳	4.5	2.5	2	2		1	763	
	4/14	五	海苔香鬆飯	義式鮮蔬魚丁 <small>石斑魚豆腐甜椒鳳梨木耳(煮)</small>	培根雙花 <small>白花椰綠花椰木耳培根(煮)</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇白蘿蔔雞丁薑</small>		5	2.5	2	2			678	
十一	4/17	一	香Q白飯 (蔬食日)	老皮嫩肉 <small>黃金嫩豆腐金針菇蒜末青蔥(煮)</small>	咖哩炒蛋 <small>雞蛋洋蔥三色丁青蔥(炒)</small>	產銷履歷	仙草蜜 <small>仙草</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	4/18	二	糙米飯	三杯雞 <small>雞丁米血丁九層塔薑片蒜末(煮)</small>	高麗菜豆皮 <small>高麗菜豆皮蝦米香菇紅蘿蔔蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	味噌海芽湯 <small>柴魚片海帶芽味噌</small>		5	2.5	2	2			678	
	4/19	三	鍋燒烏龍湯麵+照燒豬棒腿+時令蔬菜 <small>烏龍麵梅花肉香菇火鍋料貢丸片高麗菜昆布洋蔥蒜末(煮)</small>				時令蔬菜	豆漿 (第二節供應) <small>紹酒豆漿</small>		5	2.5	2	2		678	
	4/20	四	糙米飯	炒三鮮 <small>阿根廷魷鵝蛋玉米筍木耳西洋芹(炒)</small>	糖醋甜條 <small>洋蔥甜不辣(煮)</small>	有機蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒雞蛋大骨</small>	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
	4/21	五	芝麻飯	芋頭燒肉 <small>芋頭肉丁(煮)</small>	黃瓜炒肉羹 <small>大黃瓜肉羹木耳蒜末(炒)</small>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄馬鈴薯西芹大骨</small>		5	2.5	2	2			678	
十二	4/24	一	香Q白飯 (蔬食日)	關東煮 <small>白蘿蔔玉米塊海帶結油豆腐柴魚片(煮)</small>	絲瓜燴蛋 <small>絲瓜雞蛋香菇(煮)</small>	產銷履歷	地瓜湯圓 <small>地瓜湯圓</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	4/25	二	糙米飯	打拋豬 <small>絞肉洋蔥番茄毛豆仁蒜九層塔(煮)</small>	白醬燉白菜 <small>大白菜木耳紅蘿蔔肉絲(煮)</small>	有機蔬菜	山藥紅棗雞湯 <small>山藥紅棗雞丁</small>		5	2.5	2	2			678	
	4/26	三	肉醬義大利麵+京醬雞丁+時令蔬菜 <small>螺旋麵絞肉洋蔥番茄玉米粒三色丁洋蔥蒜末(煮)</small>				時令蔬菜	馬鈴薯濃湯 <small>洋蔥馬鈴薯絞肉</small>		5	2.5	2	2		678	
	4/27	四	糙米飯	香酥魚排 <small>魚排(炸)</small>	紅燒麵輪 <small>麵輪五花肉白蘿蔔鵝蛋(煮)</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋薑絲大骨</small>	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763	
	4/28	五	胚芽飯	黑胡椒肉柳 <small>洋蔥肉柳(煮)</small>	蒜香鮮豆 <small>蒜末鮮豆絞肉(煮)</small>	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯 <small>冬瓜蛤蜊薑絲</small>		5	2.5	2	2			678	
4/29	六	親職日(供應麵包)													0	

### 我的餐盤

現在的飲食型態已轉變,有時候三餐外食,飲食份量抓不準比例,因此,該如何聰明選擇吃,健康才會跟著來。

以上熱量依實際供應量為

應遵守六口訣如下:

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

營養小常識

來源:衛生福利部

**【本校一律使用國產豬肉】**

食材供應商:軒泰食品有限公司