



# 桃園市八德區八德國民小學 5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)	
十三	5/1	一	親職日補假													0
	5/2	二	香Q白飯	麻香雞丁 雞丁麵腸青蔥蒜末(煮)	蒲瓜肉絲 瓠瓜肉絲紅蘿蔔木耳蒜末(煮)	有機蔬菜	酸菜白肉湯 酸菜結球白菜五花肉凍豆腐	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	5/3	三	什錦麵疙瘩(湯)+沙茶燒肉+時令蔬菜													643
	5/4	四	糙米飯	親子丼 洋蔥雞丁雞蛋紅蘿蔔(煮)	田園四色 三色丁玉米粒馬鈴薯火腿丁蒜末(煮)	有機蔬菜	味噌小魚乾湯 柴魚片小魚乾海帶芽豆腐味噌大骨	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798	
	5/5	五	五穀飯	糖醋魚丁 魚丁甜椒鳳梨糖洋蔥木耳(煮)	佛跳牆 大白菜筍乾肉絲錦蛋乾香菇蒜末(煮)	有機蔬菜	山藥雞丁湯 山藥雞丁紅薯		5	2.5	2	2			678	
十四	5/8	一	香Q白飯 (蔬食日)	家常豆腐 豆腐洋蔥木耳青蔥(煮)	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔雞蛋洋蔥青蔥(炒)	產銷履歷	冬瓜粉圓湯 冬瓜塊粉圓	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	5/9	二	糙米飯	橙汁排骨 排骨小黃瓜洋蔥白芝麻蒜末(煮)	絲瓜麵線 枸杞絲瓜肉絲蚵仔麵線蒜末(煮)	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 香菇白蘿蔔大骨		5	2.5	2	2			678	
	5/10	三	大亨堡咖哩肉末+麥克雞塊*2+時令蔬菜													678
	5/11	四	糙米飯	蔥爆豬柳 洋蔥肉柳小黃瓜(煮)	蒜香海帶絲 海帶絲豆干絲肉絲紅蘿蔔芹菜蒜末(煮)	有機蔬菜	豆薯雞丁湯 豆薯雞丁	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
	5/12	五	海苔香鬆飯	醬燒魚丁 魚丁豆腐洋蔥木耳蒜末(煮)	鮮蔬炒年糕 大白菜鮮香菇肉絲蝦米紅蘿蔔木耳(煮)	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 大青瓜排骨		5	2.5	2	2			678	
十五	5/15	一	香Q白飯 (蔬食日)	番茄豆腐 豆腐番茄洋蔥青蔥蒜末(煮)	海芽鮮菇炒蛋 海帶芽鴻喜菇雞蛋蒜末(炒)	產銷履歷	紅豆紫米湯 紅豆紫米	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	5/16	二	糙米飯	冬瓜燒雞 冬瓜乾香菇雞丁薑絲蒜末(煮)	魚香茄子 絞肉茄子九層塔蒜末(煮)	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜排骨		5	2.5	2	2			678	
	5/17	三	油飯+紅燒排骨+時令蔬菜													678
	5/18	四	糙米飯	鹽水雞 雞丁青花椰菜蒜末(煮)	螞蟻上樹 冬粉高麗菜肉絲木耳紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	魚丸湯 刈屬蟹虱目魚丸薑絲	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
	5/19	五	芝麻飯	紫蘇梅魚丁 魚丁豆腐洋蔥木耳(煮)	咖哩肉燥 馬鈴薯絞肉紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	關東煮湯 油豆腐天婦羅米血丁白蘿蔔柴魚片		5	2.5	2	2			678	
十六	5/22	一	香Q白飯 (蔬食日)	鐵板豆腐 嫩豆腐玉米筍紅蘿蔔洋蔥(煮)	蒲瓜炒蛋 蒲瓜雞蛋木耳蒜末(炒)	產銷履歷	綠豆湯 綠豆QQ	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	5/23	二	糙米飯	滷蛋肉燥 滷蛋絞肉紅蔥頭蒜末(煮)	玉米雞茸 玉米粒雞肉小黃瓜紅蘿蔔蒜末(炒)	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜大骨薑絲		5	2.5	2	2			678	
	5/24	三	酢醬麵+烤雞翅+時令蔬菜													678
	5/25	四	糙米飯	筍香豬腳 豬腳肉丁竹筍蒜末(煮)	酸菜麵腸 酸菜麵腸蒜末(煮)	有機蔬菜	莧菜吻仔魚湯 莧菜吻仔魚薑絲	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798	
	5/26	五	小米飯	茄汁海鮮 魚丁魷魚紅蘿蔔鳳梨糖蒜末(炒)	蘿蔔肉羹 白蘿蔔肉羹紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋薑絲		5	2.5	2	2			678	
十七	5/29	一	香Q白飯 (蔬食日)	回鍋干片 豆干片高麗菜紅蘿蔔青蔥蒜末(煮)	玉米滑蛋 雞蛋玉米粒紅蘿蔔青蔥蒜末(燴)	產銷履歷	桂圓紅棗銀耳湯 乾龍眼紅棗白木耳	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	5/30	二	糙米飯	洋芋燒雞 馬鈴薯雞丁紅蘿蔔蒜末(煮)	開陽黃瓜 蝦米大黃瓜肉絲木耳蒜末(炒)	有機蔬菜	蔬菜肉絲湯 大白菜肉絲香菇		5	2.5	2	2			678	
	5/31	三	肉絲湯米苔目+蜜汁翅小腿*2+時令蔬菜													678

### 認識三章一Q標章

強化學校午餐食材安全，推廣在地食農教育文化，因此農委會推動的學校午餐「三章一Q」食材，國內國中小學童午餐將以使用「有機農產品標章」、「CAS臺灣優良農產品標章」、「產銷履歷認證標章」及「台灣農產生產溯源QR Code」為原則。

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