



桃園市八德區八德國民小學 6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) | |
|------|------|------|--|------------------------------|--------------------------------|------|------------------------|-------------------|---------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|-----|
| 十七 | 6/1 | 四 | 糙米飯 | 洋蔥炒肉 洋蔥肉絲青蔥蒜末(煮) | 培根雙花 白花椰綠花椰木耳培根(煮) | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 味噌海芽豆腐柴魚片 | 鮮奶 | 5 | 2.5 | 2 | 2 | | 1 | 798 | |
| | 6/2 | 五 | 芝麻飯 | 香酥魚排 魚排(炸) | 佛跳牆 大白菜筍乾肉絲雞蛋乾香菇蒜末(煮) | 有機蔬菜 | 古早味黑輪湯 蘿蔔黑輪香茅紅丁大骨 | | 5.1 | 2.5 | 2 | 2 | | | 685 | |
| 十八 | 6/5 | 一 | 香Q白飯 (蔬食日) | 花生麵筋 熟花生麵筋乾香菇(煮) | 蔥花蘿蔔炒蛋 青蔥乾蘿蔔雞蛋(炒) | 產銷履歷 | 地瓜芋圓 地瓜芋圓 | 水果 | 5.1 | 2.5 | 2 | 2 | 1 | | 745 | |
| | 6/6 | 二 | 糙米飯 | 咖哩豬 肉丁馬鈴薯紅蘿蔔薑片(煮) | 塔香海茸 海茸肉絲九層塔蒜末(煮) | 有機蔬菜 | 榨菜肉絲湯 榨菜肉絲 | | 5.1 | 2.5 | 2 | 2 | | | 685 | |
| | 6/7 | 三 | 嘉義雞絲飯+綜合滷味+時令蔬菜 白飯雞絲油蔥酥蒜末(煮) 烏蛋油豆腐白蘿蔔紅蘿蔔海帶捲蒜末(煮) 時令蔬菜 | | | | | 黃瓜大骨湯 大黃瓜大骨 | | 5 | 2.5 | 2 | 2 | | | 678 |
| | 6/8 | 四 | 糙米飯 | 京醬肉丁 肉丁小黃瓜木耳蒜末(煮) | 桂筍麵輪 桂竹筍麵輪蒜末(煮) | 有機蔬菜 | 白菜雙菇湯 大白菜雪白菇金針菇大骨 | 鮮奶 | 5 | 2.5 | 2 | 2 | | 1 | 798 | |
| | 6/9 | 五 | 海苔香鬆飯 | 沙茶魷魚 小黃瓜洋蔥魷魚條木耳蒜末(煮) | 肉末番茄豆腐 絞肉番茄豆腐蒜末(煮) | 有機蔬菜 | 蘿蔔肉羹湯 白蘿蔔筍絲豆腐肉羹木耳大骨 | | 5.1 | 2.5 | 2 | 2 | | | 685 | |
| 十九 | 6/12 | 一 | 香Q白飯 (蔬食日) | 蔥燒豆腐 油豆腐青蔥紅蘿蔔蒜末(煮) | 什錦燴蛋 大白菜洋蔥雞蛋皮金珍珠紅蘿蔔青蔥蒜末(燴) | 產銷履歷 | 椰香芋頭西米露 椰香芋頭西谷米 | 水果 | 5.1 | 2.5 | 2 | 2 | 1 | | 745 | |
| | 6/13 | 二 | 糙米飯 | 三杯雞 雞丁米血丁杏鮑菇九層塔薑片蒜末(煮) | 田園四色 三色丁玉米粒芋頭丁絞肉蒜末(煮) | 有機蔬菜 | 冬瓜排骨湯 冬瓜排骨 | | 5.1 | 2.5 | 2 | 2 | | | 685 | |
| | 6/14 | 三 | 鍋燒烏龍麵+照燒肉排+時令蔬菜 烏龍麵肉絲小貢丸海老翅魚板絲乾香菇昆布蒜末(煮) 肉排(煎) 時令蔬菜 | | | | | 豆漿(第二節供應) 鋁箔豆漿 | | 5 | 2.5 | 2 | 2 | | | 678 |
| | 6/15 | 四 | 糙米飯 | 炒雞 玉米粒紅蘿蔔小黃瓜雞丁洋蔥蒜末(煮) | 客家小炒 豆干片肉絲芹菜乾魷魚蒜末(炒) | 有機蔬菜 | 枸杞山藥大骨湯 枸杞山藥大骨 | 優酪乳 | 5 | 2.5 | 2 | 2 | | 1 | 798 | |
| | 6/16 | 五 | 藜麥飯 | 芋頭燒肉 芋頭肉丁(煮) | 螞蟻上樹 絞肉紅蘿蔔冬粉高麗菜青蔥木耳蒜末辣豆瓣(炒) | 有機蔬菜 | 大滷湯 大白菜雞蛋豆腐紅蘿蔔木耳大骨 | | 5 | 2.5 | 2 | 2 | | | 678 | |
| 二十 | 6/17 | 六 | 小米飯 | 香酥花枝排 花枝排(炸) | 金菇絲瓜 金針菇肉絲枸杞絲瓜蝦米(煮) | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋薑絲大骨 | | 5.1 | 2.5 | 2 | 2 | | | 685 | |
| | 6/19 | 一 | 香Q白飯 (蔬食日) | 關東煮 油豆腐玉米塊海帶節烏蛋蒜末(煮) | 咖哩炒蛋 雞蛋洋蔥三色丁青蔥(炒) | 產銷履歷 | 黑糖粉粿湯 黑糖粉圓粉粿 | 水果 | 5 | 2.5 | 2 | 2 | 1 | | 738 | |
| | 6/20 | 二 | 糙米飯 | 紅燒豬腳 豬腳肉丁青蔥蒜末(煮) | 鮮炒花椰 綠花椰白花椰肉絲紅蘿蔔蝦仁(煮) | 有機蔬菜 | 黃瓜大骨湯 黃瓜大骨薑絲 | | 5 | 2.5 | 2 | 2 | | | 678 | |
| | 6/21 | 三 | 油飯+烤雞排+時令蔬菜 圓糯米絞肉碎干丁乾魷魚蒜末油蔥酥甜麵醬豆瓣醬(煮) 雞排(烤) 時令蔬菜 | | | | | 蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔貢丸 | | 5 | 2.5 | 2 | 2 | | | 678 |
| | 6/22 | 四 | 端午節放假 | | | | | | | | | | | | | |
| 6/24 | 五 | 彈性放假 | | | | | | | | | | | | | | |
| 二十一 | 6/26 | 一 | 香Q白飯 (蔬食日) | 京醬豆腐 黃金嫩豆腐洋蔥玉米筍紅蘿蔔青蔥蒜末(煮) | 玉米炒蛋 玉米粒雞蛋紅蘿蔔蒜末(炒) | 產銷履歷 | 紅豆湯圓 紅豆紅白小湯圓 | 水果 | 5 | 2.5 | 2 | 2 | 1 | | 738 | |
| | 6/27 | 二 | 糙米飯 | 鹽酥雞 雞丁(炸) | 枸杞絲瓜 絲瓜枸杞木耳肉絲薑絲(煮) | 有機蔬菜 | 味噌湯 味噌海帶芽豆腐柴魚片 | | 5 | 2.5 | 2 | 2 | | | 678 | |
| | 6/28 | 三 | 肉醬義大利麵+滷肉排+時令蔬菜 細油麵絞肉洋蔥番茄玉米粒三色丁洋蔥蒜末(煮) 肉排(滷) 時令蔬菜 | | | | | 培根濃湯 培根馬鈴薯玉米粒 | | 5 | 2.5 | 2 | 2 | | | 678 |
| | 6/29 | 四 | 糙米飯 | 奶香海鮮煲 大白菜軟殼魚丁魷魚圈薑絲(煮) | 糖醋天婦羅 洋蔥甜不辣(煮) | 有機蔬菜 | 玉米蛋花湯 玉米粒雞蛋蔥花 | 鮮奶 | 4.5 | 2.5 | 2 | 2 | | 1 | 763 | |
| | 6/30 | 五 | 香Q白飯 | 腐乳雞丁 馬鈴薯雞丁紅蘿蔔薑蔥蒜末(煮) | 開陽蒲瓜 蝦米蒲瓜肉絲紅蘿蔔木耳蒜末(炒) | 有機蔬菜 | 芋頭排骨湯 芋頭排骨 | | | | | | | | | 0 |

端午吃粽健康多

前市售粽子多以糯米、高油脂五花肉等食材製成，不僅纖維質含量少，熱量高達500至600卡。

因此，為了健康著想，建議以下事項：

肉多蔬果。2. 少鹽少沾醬。3. 多運動。4. 多喝水。

目以上熱量依實際供應量為

1. 少鹽 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