



桃園市八德區八德國民小學

11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	11/1	三	客家湯板條+御膳大排+時令蔬菜				豆漿		5	2.5	2	2			678
			板條肉絲乾香菇豆芽菜韭菜油酥蒜末(煮)				豬排(炸)	時令蔬菜	5	2.5	2	2			678
	11/2	四	糙米飯	醬燒魷魚 魷魚圈洋蔥木耳蒜末(煮)	枸杞絲瓜 絲瓜雞絞肉枸杞木耳(煮)	有機蔬菜	油豆腐蔬菜湯 油豆腐高麗菜雞丁油蔥酥	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798
十一	11/3	五	玉米飯	京醬肉丁 小黃瓜洋蔥肉丁(煮)	滷味雙拼 豆干片海帶結胡蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜洋蔥奶粉		5	2.5	2	2			678
	11/6	一	香Q白飯	梅干扣肉 五花肉肉丁梅干菜蒜末(煮)	吻仔魚炒蛋 吻仔魚洋蔥木耳雞蛋青蔥蒜末(炒)	產銷履歷	綠豆湯 綠豆	水果	5	2.5	2	2	1		738
	11/7	二	糙米飯	香酥翅小腿*2 翅小腿(炸)	鴿蛋黃瓜 鴿蛋肉絲大黃瓜胡蘿蔔乾木耳絲蒜末(炒)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 柴魚片海帶芽乾豆腐味噌		5	2.5	2	2			678
十二	11/8	三	炸醬麵+醋溜豬豬排+時令蔬菜				蘿蔔貢丸湯		5	2.5	2	2			678
			烏龍麵絞肉豆薯紅蔥頭(煮)				白蘿蔔小貢丸	時令蔬菜	5	2.5	2	2			678
	11/9	四	糙米飯	沙茶魚丁 魷魚圈洋蔥豆腐杏鮑菇胡蘿蔔(煮)	咖哩洋芋 馬鈴薯紅蘿蔔絞肉毛豆仁(煮)	有機蔬菜	什錦火鍋湯 竹輪白菜胡蘿蔔炸豆皮大骨	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763
十三	11/10	五	芝麻飯	山藥雞丁 山藥雞丁紅蔥(煮)	螞蟻上樹 絞肉紅蘿蔔冬粉高麗菜青蔥木耳蒜末(炒)	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜蛤蜊薑絲		5	2.5	2	2			678
	11/13	一	香Q白飯 (蔬食日)	腰果油豆腐 腰果甜椒油豆腐絞肉蒜末(燒)	番茄炒蛋 番茄洋蔥雞蛋(炒)	產銷履歷	桂圓地瓜湯 龍眼乾地瓜薑片	水果	5	2.5	2	2	1		738
	11/14	二	糙米飯	古早味肉燥 絞肉紅蔥頭冰糖蒜頭(滷)	洋菇雙花 洋菇白花椰綠花椰菜板蒜末(煮)	有機蔬菜	人蔘雞丁湯 人蔘白蘿蔔雞丁		5	2.5	2	2			678
十四	11/15	三	香菇瘦肉粥+鹽酥雞+時令蔬菜+芝麻包*1						5	2.5	2	2			678
			白米乾香菇肉絲雞蛋胡蘿蔔青蔥蒜末(煮)				雞丁(炸)芝麻包	時令蔬菜	5	2.5	2	2			678
	11/16	四	糙米飯	麵輪燒肉 麵輪肉丁蒜末(煮)	肉絲海茸 豆皮肉絲海茸薑絲(炒)	有機蔬菜	藥膳排骨湯 藥膳包高麗菜枸杞豆皮排骨薑	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798
十五	11/17	五	海苔香鬆飯	蒲燒鰻魚 鰻魚(蒸)	茄子肉末寬粉煲 茄子雞絞肉寬冬粉蒜末(煮)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒雞蛋大骨		5	2.5	2	2			678
	11/20	一	香Q白飯	紅燒豬腳 胡蘿蔔豬腳肉丁蒜末青蔥冰糖(煮)	木須炒蛋 木耳筍絲胡蘿蔔雞蛋青蔥蒜末(炒)	產銷履歷	紅豆薏仁湯 紅豆薏仁	水果	5	2.5	2	2	1		738
	11/21	二	糙米飯	親子丼 雞丁骨腿丁雞蛋洋蔥青蔥蒜末(煮)	小瓜素雞 小黃瓜素雞蒜末(炒)	有機蔬菜	刈薯排骨湯 刈薯排骨		5	2.5	2	2			678
十六	11/22	三	台式炒麵+黑胡椒肉排+時令蔬菜				昆布豆腐湯		5	2.5	2	2			678
			黃油麵雞肉絲雞蛋高麗菜木耳紅蘿蔔青蔥(煮)				肉排洋蔥蒜末(煮)	時令蔬菜	5	2.5	2	2			678
	11/23	四	糙米飯	糖醋雞丁 雞丁雞腿丁甜椒洋蔥蒜末(煮)	佛跳牆 芋頭鳥蛋大白菜排骨筍乾香菇蒜末(炒)	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜排骨	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763
十七	11/24	五	胚芽飯	照燒魚丁 魚丁小黃瓜洋蔥蒜末(煮)	麻油鮮蔬 高麗菜玉米豆皮香珍菇肉片蒜末(煮)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋大骨		5	2.5	2	2			678
	11/27	一	香Q白飯	蔥爆雞丁 雞丁骨腿丁雞蛋洋蔥青蔥蒜末(煮)	玉米炒蛋 玉米粒雞蛋洋蔥胡蘿蔔青蔥蒜末(炒)	產銷履歷	燒仙草 仙草熟綠豆白粉圓熟大豆QQ	水果	5	2.5	2	2	1		738
	11/28	二	糙米飯	三杯海鮮 魚丁蝦仁麵腸洋蔥九層塔蒜末(煮)	蜜汁豆干 五香豆干地瓜蒜末(煮)	有機蔬菜	酸辣湯 筍絲肉絲木耳豆腐雞蛋金針菇		5	2.5	2	2			678
十八	11/29	三	鍋燒湯烏龍麵+芝麻烤雞排+時令蔬菜						5	2.5	2	2			678
			意麵肉絲小貢丸高麗菜蟹味棒香菇柴魚片雞蛋(煮)				白芝麻雞排(烤)	時令蔬菜	5	2.5	2	2			678
	11/30	四	糙米飯	味噌肉柳 肉柳刈蓴(煮)	醬燒冬瓜 冬瓜香菇雞絞肉胡蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔玉米塊油豆腐牛蒡捲柴魚片	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798

吃魚好處多

魚肉具有營養豐富、口感好和易於消化吸收等優點。研究發現，魚肉中富含多種維生素(如維生素A、維生素D和B群維生素等)、酶類、礦物質(如鈣、磷、鉀、碘、鋅、硒等)、不飽和脂肪酸及優質蛋白等營養成分。魚的好處如下：

1. 促進身體發育
2. 讓頭腦靈活好聰明
3. 維護視力健康
4. 預防心血管疾病
5. 幫助傷口癒合

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】，本設計由委員審查。

食材供應商：永得有限公司