



# 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)	
八	4/1	一	白米飯	馬鈴薯燒雞 馬鈴薯雞丁紅蘿蔔(煮)	肉燥寬粉 絞肉紅蘿蔔寬粉高麗菜青蔥木耳蒜末(炒)	有機蔬菜	綜合燒仙草 綠豆紅豆大豆粉圓燒仙草汁	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	4/2	二	海苔香鬆糙米飯	醬燒豬棒腿 豬棒腿白芝麻蒜末(煮)	香酥兩樣 甜不辣山藥捲(炸)	有機蔬菜	肉羹湯 大白菜肉羹肉絲紅蘿蔔木耳蒜末	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
	4/3	三	鍋燒湯疙瘩+芝麻烤雞翅+時令蔬菜					造型包		5	2.5	2	2			678
	4/4	四	清明節/兒童節放假													
	4/5	五	節日補假													
九	4/8	一	香Q白飯	醬爆雞丁 雞丁小黃瓜洋蔥蒜末(煮)	客家小炒 肉絲木耳干片紅魷魚青蔥蒜末(炒)	產銷履歷	玉米濃湯 玉米粒雞蛋培根大骨	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	4/9	二	糙米飯	紅燒豬腳 豬腳肉丁紅蘿蔔(煮)	開陽瓠瓜 蝦米肉絲瓠瓜胡蘿蔔木耳蒜末(炒)	有機蔬菜	肉骨茶 排骨山藥		5	2.5	2	2			678	
	4/10	三	炸醬麵+香酥雞柳條+時令蔬菜					竹筍排骨湯		5	2.5	2	2			678
	4/11	四	糙米飯	筍香燒肉 肉丁筍蒜末(煮)	馬鈴薯肉末 三色丁絞肉馬鈴薯蒜末(煮)	有機蔬菜	香菇雞湯 香菇白蘿蔔雞丁薑	優酪乳	4.5	2.5	2	2		1	763	
	4/12	五	芝麻飯	鳳梨燒魚丁 魚丁豆腐甜椒鳳梨木耳(煮)	花生麵筋 熟花生麵筋乾香菇(煮)	有機蔬菜	地瓜湯 地瓜芋圓		5	2.5	2	2			678	
十	4/15	一	香Q白飯	芋頭燒肉 芋頭肉丁(煮)	冬瓜封 冬瓜黃金嫩豆腐絞肉青蔥蒜末(煮)	產銷履歷	味噌海芽湯 柴魚片海帶芽味噌	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	4/16	二	糙米飯	三杯雞 雞丁米血丁杏鮑菇九層塔薑片蒜末(煮)	高麗菜豆皮 高麗菜豆皮蝦米香菇紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	米苔目甜湯 米苔目粉圓		5	2.5	2	2			678	
	4/17	三	麵線+刈包+酸菜肉+時令蔬菜					豆漿 (第二節供應)		5	2.5	2	2			678
	4/18	四	糙米飯	炒三鮮 阿根延魷鵝蛋玉米筍木耳芹菜蒜末(炒)	三色炒蛋 雞蛋洋蔥三色丁青蔥(炒)	有機蔬菜	蒲瓜肉絲湯 蒲瓜肉絲	鮮奶	5	2.5	2	2	1	798		
	4/19	五	海苔香鬆飯	香菇燒雞 乾香菇雞丁洋蔥紅蘿蔔青蔥蒜末(煮)	鮮菇黃瓜 大黃瓜香菇雞蛋紅蘿蔔蒜末(炒)	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄馬鈴薯西芹大骨		5	2.5	2	2			678	
十一	4/22	一	香Q白飯	打拋豬 絞肉洋蔥番茄毛豆仁九層塔蒜末(煮)	芝麻海根 白芝麻海帶根雞肉絲薑絲(煮)	產銷履歷	綠豆湯 綠豆西米露	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	4/23	二	糙米飯 (蔬食日)	肉燥豆腐 絞肉豆腐三色丁青蔥蒜末(煮)	白醬燉白菜 大白菜肉絲木耳紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	山藥紅棗雞湯 山藥紅棗雞丁		5	2.5	2	2			678	
	4/24	三	肉醬義大利麵+照燒雞腿+時令蔬菜					馬鈴薯濃湯		5	2.5	2	2		678	
	4/25	四	糙米飯	香酥魚排 魚排(炸)	絲瓜鮮燴 絲瓜肉絲烏冬紅蘿蔔金針菇香菇蒜末(煮)	有機蔬菜	紫菜丸子湯 紫菜虱目魚丸薑絲大骨	鮮奶	4.5	2.5	2	2	1	763		
	4/26	五	胚芽飯	洋蔥豬柳 洋蔥肉柳紅蘿蔔蒜末(煮)	培根雙花 白花椰綠花椰木耳培根蒜末(煮)	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜蛤蜊大骨薑絲		5	2.5	2	2			678	
4/27	六	親職日(特餐)古早味油飯+香酥炸物(翅小腿*2+甜不辣+米血)					果汁								0	
十二	4/29	一	親職日補假													
	4/30	二	香Q白飯	麵輪燒肉 麵輪肉丁薑片蒜末青蔥(燒)	關東煮 白蘿蔔玉米塊海帶結油豆腐紫魚片(煮)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄高麗菜洋蔥大骨薑	水果	5	2.5	2	2	1		738	

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。 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