



# 桃園市八德區八德國民小學 8、9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)	
一	8/30	五	香Q白飯	洋蔥豬柳 <small>洋蔥豬柳蒜末(煮)</small>	關東煮 <small>白蘿蔔米血丁玉米段烏蛋豆腐柴魚片蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 <small>地瓜芋圓地瓜圓薯片</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738	
二	9/2	一	香Q白飯	咖哩雞 <small>雞丁馬鈴薯紅蘿蔔蒜末(煮)</small>	玉米炒蛋 <small>玉米粒洋蔥雞蛋青蔥蒜末(炒)</small>	產銷履歷	酸菜排骨湯 <small>酸菜排骨薑絲</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	9/3	二	糙米飯 (蔬食日)	砂鍋魚丁 <small>魚丁油豆腐大白菜木耳蒜末(煮)</small>	什錦黃瓜 <small>大黃瓜胡蘿蔔秀珍菇肉絲蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋薑絲大骨</small>		5	2.5	2	2			678	
	9/4	三	水餃*2 + 大滷湯麵 + 滷豬排 + 時令蔬菜							5	2.5	2	2			678
			<small>水餃(蒸)拉麵肉絲雞蛋胡蘿蔔香菇木耳脆筍絲高麗菜蒜末(煮)</small>			<small>肉排蒜仁(煮)</small>		<small>時令蔬菜</small>								
	9/5	四	糙米飯	芋頭燒雞 <small>芋頭雞丁青蔥蒜末(煮)</small>	糖醋甜不辣 <small>洋蔥甜不辣蒜末(炒)</small>	有機蔬菜	紅豆湯 <small>紅豆QQ</small>	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1		763
9/6	五	五穀飯	京醬排骨 <small>軟排骨肉丁白芝麻小黃瓜蒜末(煮)</small>	雙花培根 <small>白花椰綠花椰培根木耳(炒)</small>	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯 <small>玉米粒白蘿蔔大骨</small>		5	2.5	2	2				678	
三	9/9	一	香Q白飯	三杯雞 <small>雞丁米血丁九層塔蒜末(煮)</small>	開陽蒲瓜 <small>蝦米肉絲蒲瓜木胡蘿蔔蒜末(煮)</small>	產銷履歷	菇菇蛋花湯 <small>金針菇鴻喜菇香菇雞蛋</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	9/10	二	糙米飯	紅燒豬腳 <small>紅蘿蔔豬蹄肉丁蒜末青蔥冰糖(滷)</small>	丁香炒豆干 <small>乾花生豆干片小魚乾青蔥蒜末(炒)</small>	有機蔬菜	蔬菜湯 <small>大白菜胡蘿蔔洋蔥大骨</small>		5	2.5	2	2			678	
	9/11	三	肉絲炒飯 + 芝麻烤雞腿 + 時令蔬菜							5	2.5	2	2			678
			<small>白米肉絲高麗菜三色丁青蔥蒜末(炒)</small>			<small>白芝麻雞腿(烤)</small>		<small>時令蔬菜</small>	<small>大黃瓜小魚丸大骨</small>							
	9/12	四	糙米飯	馬鈴薯燉肉 <small>馬鈴薯肉丁紅蘿蔔洋蔥蒜末(煮)</small>	香燻冬瓜 <small>冬瓜蝦米香菇胡蘿蔔蒜末(燻)</small>	有機蔬菜	山藥雞丁湯 <small>枸杞紅棗山藥雞丁</small>	鮮奶	5	2.5	2	2		1		798
9/13	五	海苔香鬆飯	香酥魷魚圈 <small>魷魚圈蒜末(煮)</small>	鐵板豆腐 <small>雞絞肉油豆腐玉米筍洋蔥青蔥蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	綠豆西米露 <small>綠豆西谷米</small>		5	2.5	2	2				678	
四	9/16	一	香Q白飯	醬爆肉丁 <small>肉丁小黃瓜蒜末(煮)</small>	佛跳牆 <small>芋頭烏蛋大白菜排骨筍乾香菇蒜末(煮)</small>	產銷履歷	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜薏仁薑絲大骨</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	9/17	二	中秋節放假													
	9/18	三	肉羹麵線 + 刈包 + 酸菜肉 + 時令蔬菜							5	2.5	2	2			678
			<small>肉羹肉絲麵線木耳大白菜胡蘿蔔蒜末(煮)刈包(蒸)</small>			<small>絞酸菜心絞肉蒜末(煮)</small>		<small>時令蔬菜</small>	<small>紹子豆腐</small>							
	9/19	四	糙米飯	糖醋魚丁 <small>魚丁甜椒蒜末(煮)</small>	香酥兩樣 <small>米血丁蝦捲(炸)</small>	有機蔬菜	燒仙草 <small>仙草熟綠豆熟大豆QQ</small>	優酪乳	4.5	2.5	2	2		1		763
9/20	五	芝麻飯	醬燒鴨 <small>全鴨太空鴨馬鈴薯洋蔥</small>	金針絲瓜 <small>金針菇絲瓜肉絲胡蘿蔔薑絲蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 <small>乾香菇白蘿蔔排骨</small>		5	2.5	2	2				678	
五	9/23	一	香Q白飯	鹽酥雞 <small>雞丁蒜末(炸)</small>	花生麵筋 <small>煮花生麵筋蒜末(煮)</small>	產銷履歷	青木瓜排骨湯 <small>枸杞青木瓜排骨</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	9/24	二	糙米飯	蒜泥白肉 <small>肉片五花肉片洋蔥青蔥蒜泥薑末(煮)</small>	蘑菇炒蛋 <small>雞蛋蘑菇蔥(炒)</small>	有機蔬菜	味噌小魚乾湯 <small>味噌豆腐海帶芽小魚乾</small>		5	2.5	2	2			678	
	9/25	三	油飯 + 蠔油雞排 + 時令蔬菜							5	2.5	1.8	2			673
			<small>長糯米肉絲碎干丁碎鴨乾香菇蒜末(煮)</small>			<small>雞排蒜末(煮)</small>		<small>時令蔬菜</small>	<small>乾香菇雞丁刈薯</small>							
	9/26	四	糙米飯	蒲燒鰻魚 <small>鰻魚片(蒸)</small>	筍香肉絲 <small>筍茸福菜肉絲蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	珍珠冬瓜茶 <small>冬瓜塊黑粉圓</small>	鮮奶	5	2.5	2	2		1		798
9/27	五	藜麥飯	豬肉壽喜燒 <small>肉片洋蔥杏鮑菇蒜末(燒)</small>	螞蟻上樹 <small>絞肉紅蘿蔔冬粉高麗菜青蔥木耳蒜末辣豆瓣(炒)</small>	有機蔬菜	雞茸玉米湯 <small>雞肉絲玉米粒雞蛋大骨</small>		5	2.5	2	2				678	
六	9/30	一	香Q白飯	瓜仔肉 <small>絞花瓜絞肉蒜末(煮)</small>	咖哩豆腐 <small>豆腐雞絞肉馬鈴薯洋蔥胡蘿蔔薑片(煮)</small>	有機蔬菜	藥膳排骨湯 <small>藥膳包高麗菜枸杞豆皮排骨薑</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738	

### 健康過中秋

中秋將至，慎選月餅是非常重要的，因為一顆市售月餅(約60-70g)熱量約280大卡，相當於一碗飯，因此，選擇月餅，可依照以下原則挑選：1. 減油。2. 減糖。3. 低卡路里。4. 零反式脂肪。5. 搭配白開水或無糖飲料。將可避免過多熱量攝取，身體無負擔。

以上熱量係實際供應量為

營養小常識

【本校一律使用國產豬肉】備註：肉品、蔥蒜韭菜換成豆類製品或其他素食食材，為素食菜色。

食材供應商：永得有限公司