



桃園市八德區八德國民小學

12月份午餐菜單(葷)

營養師:邱仕娟, 並由委員審查。

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)
十五	12/2	一	香Q白飯	照燒雞丁 雞丁小黃瓜蒜末(煮)	紅燒油豆腐 油豆腐肉丁烏蛋蒜海帶捲末(煮)	產銷履歷	芋頭西米露 芋頭西谷米	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725
	12/3	二	糙米飯	馬鈴薯燒排骨 排骨馬鈴薯洋蔥紅蘿蔔蒜末(煮)	螞蟻上樹 絞肉紅蘿蔔冬粉高麗菜木耳蒜辣豆瓣(煮)	有機蔬菜	酸菜魚丁湯 酸菜魚丁薑絲		4.5	2.5	2	2.5			665
	12/4	三	肉羹湯麵+檸檬雞翅+蒸餃x3+時令蔬菜				豆漿 (第二節供應)		4.5	2.5	2	2.5			665
			大白菜肉羹金針菇絲乾香菇紅蘿蔔雞蛋蒜末(煮)				雞翅(烤)水餃(蒸)	時令蔬菜							
	12/5	四	糙米飯	豆豉魚丁 冬瓜魚丁蒜末(煮)	扁蒲鮮燴 扁蒲金針菇蝦肉絲紅蘿蔔木耳(煮)	有機蔬菜	培根玉米濃湯 玉米粒絞肉培根	鮮奶	4.5	2.5	2	2.5		1	785
十六	12/6	五	芝麻飯	沙茶肉丁 肉丁甜椒洋蔥蒜末薑片(煮)	花生麵筋 熟花生麵筋蒜末(煮)	有機蔬菜	海結肉片湯 海帶結肉片薑		4.5	2.5	2	2.5			665
	12/9	一	香Q白飯	糖醋排骨 排骨甜椒洋蔥青蔥蒜末(煮)	絲瓜麵線 絲瓜肉絲麵線紅蘿蔔木耳(煮)	產銷履歷	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725
	12/10	二	糙米飯	蠔油香菇雞 香菇小黃瓜蒜雞丁(煮)	芝麻海帶根 白芝麻海帶根紅蘿蔔薑絲(煮)	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜大骨薑		4.5	2.6	2	2.5			673
	12/11	三	(蔬食日)沙茶蛋炒飯+雙拼滷味+時令蔬菜				蔬菜粉絲湯		4.5	2.5	2	2.5			665
			白飯肉絲雞蛋三色丁高麗菜洋蔥青蔥蒜末(炒)				烏蛋肉丁油豆腐玉米塊白蘿蔔海帶捲(滷)	時令蔬菜							
十七	12/12	四	糙米飯	香酥魷魚圈 魷魚圈(煮)	麻婆豆腐 豆腐絞肉青蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	枸杞紅棗銀耳湯 枸杞紅棗白木耳	優酪乳	4.5	2.6	2	2.5		1	793
	12/13	五	海苔香鬆飯	瓜仔肉燥 脆瓜絞肉蒜末(炒)	佛跳牆 肉絲烏蛋大白菜芋頭乾木耳紅蘿蔔(煮)	有機蔬菜	香菇雞丁湯 香菇雞丁薑絲		4.5	2.6	2	2.5			673
	12/16	一	香Q白飯	麻油雞丁 雞丁米血丁高麗菜薑片(煮)	紅燒冬瓜 香菇冬瓜紅蘿蔔絞肉(煮)	產銷履歷	山藥排骨湯 柴魚片白蘿蔔玉米塊里	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725
	12/17	二	糙米飯	炒三鮮 魚丁魷魚肉片紅蘿蔔青蔥蒜末(煮)	玉米蒸蛋 玉米粒三色丁洋蔥雞蛋蒜末(燴)	有機蔬菜	關東煮 枸杞山藥排骨		4.5	2.6	2	2.5			673
	12/18	三	米苔目湯+香滷豬排+豆沙包*1+時令蔬菜						4.5	2.5	2	2.5			665
十八			米苔目肉絲紅蘿蔔豆芽菜韭菜紅蔥頭蒜末(煮)				鱈魚排(炸)豆沙包(蒸)	時令蔬菜							
	12/19	四	糙米飯	腰果雞丁 雞丁甜椒腰果洋蔥紅蘿蔔蒜末(煮)	客家小炒 肉絲木耳干片紅絲魷魚青蔥(炒)	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 青木瓜排骨紅蘿蔔	鮮奶	4.5	2.6	2	2.5		1	793
	12/20	五	五穀飯	筍香豬腳 筍乾豬腳丁肉丁蒜末青蔥冰糖(煮)	香酥兩樣 甜不辣米血丁(炸)	有機蔬菜	桂圓紅豆湯圓 桂圓紅豆紅白小湯圓		4.5	2.6	2	2.5			673
	12/23	一	白米飯	打拋豬 絞肉洋蔥番茄毛豆仁蒜九層塔(煮)	沙茶素雞 素雞小黃瓜木耳紅蘿蔔蒜末(煮)	產銷履歷	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔虱目魚丸芹菜	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725
	12/24	二	糙米飯	三杯雞 魚丁米血丁杏鮑菇青蔥九層塔蒜末薑片辣椒醬(煮)	菇菇炒大瓜 美白菇大黃瓜肉絲木耳(炒)	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米排骨		4.5	2.5	2	2.5			665
十九	12/25	三	聖誕節套餐(票選)						4.5	2.5	2	2.5			665
	12/26	四	糙米飯	義式燉魚 魚丁番茄洋蔥馬鈴薯紅蘿蔔(煮)	肉末炒麵輪 絞肉洋蔥麵輪蔥花蒜末(煮)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆QQ	鮮奶	4.5	2.7	2	2.5		1	800
	12/27	五	小米飯	豬肉拌 肉片洋蔥雞蛋蒜(煮)	蘿蔔干炒蛋 蘿蔔乾雞蛋九層塔蒜末(炒)	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋大骨		4.5	2.7	2	2.5			680
	12/30	一	白米飯	宮保雞丁 小黃瓜雞丁蒜末(煮)	壽喜韓式年糕 壽喜醬韓式年糕大白菜蝦米蒜末(煮)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲	水果	4.5	2.7	2	2.5	1		740
	12/31	二	糙米飯	咖哩豬 馬鈴薯肉丁紅蘿蔔蒜末(煮)	銀芽豆包絲 豆芽菜豆包絲肉絲青蔥蒜末(炒)	有機蔬菜	味噌湯 豆腐海帶芽柴魚片		4.5	2.7	2	2.5			680

預防脂肪肝

以上熱量依實際供應量為

肥胖是造成內臟脂肪高, 罹患脂肪肝的主因, 隨時檢測自己的BMI、腰圍, 及維持良好生活習慣, 讓自己遠離慢性疾病!

一、維持健康體位- $18.5\text{kg}/\text{m}^2 \leq \text{BMI} < 24\text{kg}/\text{m}^2$ 。

二、維持健康腰圍-男性腰圍 < 90 公分, 女性腰圍 < 80 公分。

三、健康吃、快樂動-均衡飲食, 多喝水, 每週至少運動150分鐘中強度以上規律運動。

營養小常識
報乎你知

【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