



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, 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)
八	4/1	二	兒童節套餐(票選)												0
	4/2	三	親職日補假												0
	4/3	四	節日補假												0
	4/4	五	兒童節/清明節放假												0
九	4/7	一	香Q白飯	鹽水雞 雞丁筍片素雞高麗菜蒜末(煮)	海苔蒸蛋 海苔絲玉米粒雞蛋(蒸)	產銷履歷	味噌豆腐湯 柴魚片豆腐味噌	水果	5	2.5	2	2	1		738
	4/8	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絲蒜末(炒)	有機蔬菜	肉骨茶 排骨山藥		5	2.5	2	2			678
	4/9	三	炸醬麵+香酥雞柳條+時令蔬菜				蒲瓜肉絲湯		5	2.5	2	2			678
			烏龍麵、絞肉碎干丁紅蔥頭(煮)				蒲瓜肉絲								
	4/10	四	糙米飯	筍香燒肉 肉丁筍蒜仁(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	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763
	4/11	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	4/14	一	香Q白飯	麵輪燒肉 麵輪肉丁蒜末(煮)	冬瓜封 冬瓜黃金嫩豆腐絞肉青蔥蒜末(煮)	產銷履歷	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲	水果	5	2.5	2	2	1		738
	4/15	二	糙米飯	炒三鮮 阿根廷魷鰵蛋玉米筍木耳芹菜蒜末(炒)	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
	4/16	三	肉羹湯麵+檸檬雞翅+蒸餃x3+時令蔬菜				豆漿 (第二節供應)		5	2.5	2	2			678
			大白菜肉羹金針菇筍絲乾香菇紅蘿蔔雞蛋蒜末(煮)				紹子豆漿								
	4/17	四	糙米飯	壽喜燒 洋蔥肉片雞蛋青蔥蒜末(煮)	白醬燉白菜 大白菜肉絲木耳紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	竹筍排骨湯 筍片排骨	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798
	4/18	五	海苔香鬆飯	三杯雞 雞丁米血丁杏鮑菇九層塔薑片蒜末(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	4/21	一	香Q白飯	打拋豬 絞肉洋蔥番茄茄花豆仁九層塔蒜末(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
	4/22	二	糙米飯	醬爆雞丁 雞丁小黃瓜蒜末(煮)	絲瓜鮮燴 絲瓜肉絲烏蛋紅蘿蔔金針菇香菇蒜末(煮)	有機蔬菜	山藥紅棗雞湯 山藥紅棗雞丁		5	2.5	2	2			678
	4/23	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
			螺旋麵絞肉洋菇番茄玉米粒三色丁洋蔥蒜末(煮)				洋蔥馬鈴薯絞肉								
	4/24	四	糙米飯	香酥肉魚 肉魚(炸)	三色蒸蛋 皮蛋鹹蛋雞蛋青蔥(蒸)	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
	4/25	五	胚芽飯	黑胡椒豬柳 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
十二	4/28	一	香Q白飯	蔥爆雞丁 青蔥洋蔥雞丁蒜末薑(煮)	佛跳牆 芋頭烏蛋大白菜排骨筍乾香菇蒜末(煮)	產銷履歷	黃瓜蛋花湯 大黃瓜雞蛋薑絲	水果	5	2.5	2	2	1		738
	4/29	二	糙米飯	咖哩肉 馬鈴薯肉丁紅蘿蔔蒜末(煮)	小瓜素雞 小黃瓜素雞蒜末(煮)	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米塊排骨		4.5	2.5	2	2			643
	4/30	三	(蔬食日)台南切仔湯麵+肉燥滷蛋+豆沙包*1+時令蔬菜						5	2.5	2	2			678
			肉片小貢丸小白菜油麵蒜末紅蔥頭(煮)				絞肉白煮蛋紅蔥頭(煮)豆沙包(蒸)	時令蔬菜							

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

來源: 衛生福利部

營養小常識

以上熱量依實際供應量為

【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

承辦人:

單位主管:

校長: