



桃園市八德區八德國民小學

2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)	
	2/10	一	寒假期間													0
一	2/11	二	白米飯	京醬肉絲 肉絲洋蔥豆薯紅蘿蔔蒜末(煮)	冬瓜滷麵輪 冬瓜麵輪紅蘿蔔蒜末(滷)	有機蔬菜	海結排骨湯 海帶結排骨		4.5	2.5	2	2.5			665	
	2/12	三	肉絲炒米苔目+烤雞排+時令蔬菜					紅豆湯圓		4.5	2.5	2	2.5			665
	2/13	四	糙米飯	糖醋魚丁 魚丁甜椒蒜末(煮)	蔥燒豆腐 絞肉洋蔥豆腐青蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋大骨薑絲	鮮奶	4.5	2.5	2	2.5		1	785	
	2/14	五	海苔香鬆飯	咖哩肉丁 肉丁馬鈴薯紅蘿蔔蒜末(煮)	香腸高麗菜 高麗菜香腸木耳蒜末(煮)	有機蔬菜	肉骨茶 日羅甸香姑豆捲大骨		4.5	2.5	2	2.5			665	
	2/17	一	香Q白飯	紅燒豬腳 紅蘿蔔豬腳丁肉丁蒜末青蔥冰糖(滷)	菜脯炒蛋 菜脯雞蛋蒜末(炒)	產銷履歷	綠豆湯 綠豆OO	水果	4.5	2.5	2	2.5		1	725	
二	2/18	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鹽(煮)	培根花椰菜 培根白花椰綠花椰蒜末(煮)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄高麗菜洋蔥大骨薑		4.5	2.5	2	2.5			665	
	2/19	三	蒲燒鯛魚飯+香酥兩樣+時令蔬菜					味噌湯		4.5	2.5	2	2.5		665	
	2/20	四	糙米飯	蔥爆雞丁 雞丁洋蔥青蔥蒜末(煮)	麻油凍豆腐 凍豆腐金針菇高麗菜蒜末(煮)	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒雞蛋大骨	鮮奶	4.5	2.5	2	2.5		1	785	
	2/21	五	芝麻飯	橙汁排骨 甜椒排骨青蔥蒜末(燒)	客家小炒 肉絲木耳干片紅絲魷魚青蔥(炒)	有機蔬菜	香菇雞湯 乾香菇白蘿蔔雞丁		4.5	2.5	2	2.5			665	
	2/24	一	香Q白飯	沙茶雞丁 雞丁麵腸小黃瓜紅蘿蔔蒜末(煮)	扁蒲鮮燴 扁蒲肉絲紅蘿蔔鴻喜菇蒜末(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	
三	2/25	二	糙米飯 (蔬食日)	咖哩油豆腐 豆腐雞絞肉馬鈴薯洋蔥胡蘿蔔薑片(煮)	肉燥滷蛋 絞肉滷蛋紅蔥頭(煮)	有機蔬菜	蔬菜湯 大白菜五花肉紅蘿蔔薑		4.5	2.5	2	2.5			665	
	2/26	三	古早味米粉湯+香酥肉排+醬淋蘿蔔糕+時令蔬菜					豆漿 (第二節供應)		4.5	2.5	2	2.5			665
	2/27	四	糙米飯	豆豉魚丁 冬瓜魚丁蒜末(煮)	糖醋天婦羅 天婦羅洋蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	黃瓜貢丸湯 大黃瓜貢丸大骨	優酪乳	4.5	2.5	2	2.5		1	785	
	2/28	五	和平紀念日放假													0

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

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