



# 桃園市八德區八德國民小學

# 9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)	
一	9/1	一	香Q白飯	咖哩雞 雞丁馬鈴薯紅蘿蔔蒜末(煮)	玉米炒蛋 玉米粒洋蔥雞蛋青蔥蒜末(炒)	產銷履歷	酸菜排骨湯 酸菜排骨薑絲	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	9/2	二	糙米飯 (蔬食日)	砂鍋魚丁 魚丁油豆腐大白菜木耳蒜末(煮)	什錦黃瓜 大黃瓜胡蘿蔔秀珍菇肉絲蒜末(煮)	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆QQ		5	2.5	2	2			678	
	9/3	三	水餃*2+大滷湯麵+滷豬排+時令蔬菜						5	2.5	2	2			678	
			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)					肉排蒜仁(煮)	時令蔬菜							
	9/4	四	糙米飯	栗子燒雞 栗子白蘿蔔雞丁青蔥蒜末(煮)	糖醋甜不辣 洋蔥甜不辣蒜末(炒)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋薑絲大骨	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763	
9/5	五	五穀飯	京醬排骨 軟排骨肉丁白芝麻小黃瓜蒜末(煮)	鐵板豆腐 雞絞肉油豆腐玉米筍洋蔥青蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯 玉米粒白蘿蔔大骨		5	2.5	2	2				678	
二	9/8	一	香Q白飯	三杯雞 雞丁米血丁九層塔蒜末(煮)	開陽蒲瓜 蝦米肉絲蒲瓜木胡蘿蔔蒜末(煮)	產銷履歷	菇菇蛋花湯 金針菇鴻喜菇香菇雞蛋冬粉	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	9/9	二	糙米飯	紅燒豬腳 紅蘿蔔豬腳肉丁蒜末青蔥冰糖(滷)	丁香炒豆干 乾花生豆干片小魚乾青蔥蒜末(炒)	有機蔬菜	山藥雞丁湯 枸杞紅棗山藥雞丁		5	2.5	2	2			678	
	9/10	三	肉絲炒飯+芝麻烤雞腿+時令蔬菜					黃瓜湯		5	2.5	2	2		678	
			白米肉絲高麗菜三色丁青蔥蒜末(炒)					白芝麻雞腿(烤)	時令蔬菜							
	9/11	四	糙米飯	馬鈴薯燉肉 馬鈴薯肉丁紅蘿蔔洋蔥蒜末(煮)	香燜冬瓜 冬瓜蝦米香菇胡蘿蔔蒜末(燜)	有機蔬菜	蔬菜湯 大白菜胡蘿蔔洋蔥大骨	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
9/12	五	海苔香鬆飯	香酥魷魚圈 魷魚圈蒜末(煮)	柴魚蒸蛋 柴魚片玉米粒毛豆仁雞蛋蒜末(煮)	有機蔬菜	綠豆西米露 綠豆西谷米		5	2.5	2	2				678	
三	9/15	一	香Q白飯	醬爆肉丁 肉丁小黃瓜蒜末(煮)	佛跳牆 芋頭烏蛋大白菜排骨筍乾香菇蒜末(煮)	產銷履歷	冬瓜薏仁湯 冬瓜薏仁薑絲大骨	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	9/16	二	糙米飯	宮保雞丁 油豆腐雞丁油花生青蔥蒜末(煮)	雙花培根 白花椰綠花椰培根木耳(炒)	有機蔬菜	味噌小魚乾湯 味噌豆腐海帶芽小魚乾		5	2.5	2	2			678	
	9/17	三	肉羹麵線+刈包+梅干肉+時令蔬菜					豆漿		5	2.5	2	2		678	
			肉羹肉絲麵線木耳大白菜胡蘿蔔蒜末(煮)刈包(蒸)					梅干菜肉片蒜末(煮)	時令蔬菜							
	9/18	四	糙米飯	糖醋魚丁 魚丁甜椒蒜末(煮)	白菜年糕 大白菜年糕肉絲蝦米青蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	燒仙草 仙草熟綠豆熟大豆QQ	優酪乳	4.5	2.5	2	2		1	763	
9/19	五	芝麻飯	醬燒鴨 全鴨太空鴨馬鈴薯洋蔥	金針絲瓜 金針絲瓜肉絲胡蘿蔔薑絲蒜末(煮)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 乾香菇白蘿蔔排骨		5	2.5	2	2				678	
四	9/22	一	香Q白飯	鹽酥雞 雞丁蒜末(炸)	花生麵筋 煮花生麵筋蒜末(煮)	產銷履歷	雞茸玉米湯 雞肉絲玉米粒雞蛋大骨	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	9/23	二	糙米飯	蒜泥白肉 肉片五花肉片洋蔥青蔥蒜泥薑末(煮)	蘑菇炒蛋 雞蛋蘑菇小黃瓜清蔥蒜末(炒)	有機蔬菜	味噌小魚乾湯 味噌豆腐海帶芽小魚乾		5	2.5	2	2			678	
	9/24	三	油飯+蠔油雞排+時令蔬菜					香菇雞湯		5	2.5	1.8	2		673	
			長糯米肉絲碎干丁碎鮑乾香菇蒜末(煮)					雞排蒜末(煮)	時令蔬菜							
	9/25	四	糙米飯	蒲燒鰻魚 鰻魚片(蒸)	筍香肉絲 筍茸福菜肉絲蒜末(煮)	有機蔬菜	珍珠冬瓜茶 冬瓜塊黑粉圓	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
9/26	五	藜麥飯	豬肉壽喜燒 肉片洋蔥杏鮑菇蒜末(燒)	螞蟻上樹 絞肉紅蘿蔔冬粉高麗菜青蔥木耳蒜末辣豆瓣(炒)	有機蔬菜	青木瓜排骨湯 枸杞青木瓜排骨		5	2.5	2	2				678	
五	9/29	一	教師節補假													0
	9/30	二	香Q白飯	瓜仔肉 絞花瓜絞肉蒜末(煮)	香酥兩樣 米血+花枝丸(炸)	有機蔬菜	桂圓紅棗銀耳湯 龍眼乾紅棗白木耳		5	2.5	2	2			678	

遵守五要原則, 預防食品中毒

依據歷年統計資料顯示, 5-10月為食品中毒發生之高峰期, 民眾應特別注意食品保存條件, 避免因保存不當導致微生物生長。預防食品中毒五要原則, 讓大家吃得安心又健康:

1. 要洗手。2. 要新鮮。3. 要生熟食分開。4. 要注意保存溫度。5. 要徹底加熱。

來源: 衛生福利部。

以上熱量依實際供應量為

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

承辦人員:

單位主管:

校長: