



## 桃園市八德區八德國民小學

## 10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)
五	10/1	三	米苔目湯+芝麻烤豬棒腿+時令蔬菜				豆漿		5	2.5	2	2			678
			米苔目	肉絲胡蘿蔔豆芽菜韭菜紅蔥頭蒜末(煮)	白芝麻豬棒腿(烤)	時令蔬菜	鋁箔豆漿								
	10/2	四	糙米飯	照燒雞丁 雞丁小黃瓜蒜末(煮)	回鍋干片 高麗菜豆干片青蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜大骨薑絲	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798
	10/3	五	海苔香鬆飯	蔥爆魷魚圈 洋蔥魷魚圈木耳薑絲(煮)	香菇蒸蛋 香菇雞蛋青蔥蒜末(蒸)	有機蔬菜	什錦羹湯 肉羹肉絲筍絲大白菜木耳蒜末		5	2.5	2	2			678
六	10/6	一	中秋節放假												0
	10/7	二	香Q白飯	紹子肉燥 番茄毛豆仁絞肉洋蔥蒜末(煮)	絲瓜鮮燴 絲瓜雞肉絲雞蛋胡蘿蔔青蔥蒜末(燴)	有機蔬菜	豆薯雞湯 豆薯雞丁		4.5	2.5	2	2			643
	10/8	三	什錦炒麵+香酥魚排+時令蔬菜				玉米海結湯		5	2.5	2	2			678
			黃麵	肉絲高麗菜胡蘿蔔木耳青蔥蒜末蝦米(炒)	魚排(炸)	時令蔬菜	海帶結紅蘿蔔玉米塊大骨								
	10/9	四	糙米飯	豆瓣醬炒雞 雞丁洋蔥青蔥蒜末(煮)	油腐滷肉 油豆腐絞肉香菇洋蔥胡蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭西谷米	優酪乳					1		60
	10/10	五	雙十節放假												0
七	10/13	一	香Q白飯	木瓜燉肉 木瓜肉丁紅蘿蔔薑片(燉)	菜脯炒蛋 菜脯雞蛋蒜末(炒)	產銷履歷	玉米濃湯 玉米粒馬鈴薯紅蘿蔔	水果	5	2.5	2	2	1		738
	10/14	二	糙米飯	宮保雞丁 雞丁小黃瓜熟花生蒜末(煮)	銀芽豆包絲 綠豆芽豆包絲肉絲胡蘿蔔芹菜蒜末(炒)	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆紫米		5	2.5	2	2			678
	10/15	三	(蔬食日)古早味鹹粥+滷蛋肉燥+時令蔬菜				筍香包*1		5	2.5	2	2			678
			白米	高麗菜乾香菇絞肉蝦米芹菜絞蒜仁(煮)	白煮蛋絞肉油蔥酥蒜末(煮)		筍香包								
	10/16	四	糙米飯	麻油雞 雞丁米血丁高麗菜薑片(煮)	客家小炒 豆干片肉絲芹菜乾魷魚蒜末(炒)	有機蔬菜	扁蒲排骨湯 扁蒲排骨	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798
	10/17	五	地瓜飯	醬爆魚丁 小黃瓜魚丁蒜末(煮)	紅燒獅子頭 大白菜獅子頭香菇紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋薑絲		5	2.5	2	2			678
	10/18	六	校慶活動(特餐)古早味肉絲炒麵+滷味				果汁								0
八	10/20	一	校慶補假												0
	10/21	二	香Q白飯	黃燜雞 雞丁馬鈴薯甜椒蒜末(煮)	玉米肉末 三色丁小黃瓜絞肉洋蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	紅棗山藥排骨湯 紅棗山藥排骨		5	2.5	2	2			678
	10/22	三	鮭魚炒飯+東坡肉+時令蔬菜				芹香蘿蔔湯		5	2.5	2	2			678
			白米	玉米粒三色丁肉絲鮭魚罐頭雞蛋蒜末(炒)	三層肉肉丁紅蘿蔔薑片(燒)	時令蔬菜	芹菜白蘿蔔小貢丸大骨								
	10/23	四	糙米飯	咖哩魚丁 魚丁馬鈴薯三色丁洋蔥蒜末(煮)	香酥兩樣 甜不辣芝麻球(炸)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲薑絲	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763
	10/24	五	光復節補假												0
九	10/27	一	香Q白飯	卡拉雞排 雞排(炸)	柴魚蒸蛋 柴魚片玉米粒絞肉雞蛋(蒸)	產銷履歷	米粉湯 米粉大白菜肉絲乾香菇蝦米蒜苗	水果	5	2.5	2	2	1		738
	10/28	二	糙米飯	打拋豬 絞肉洋蔥番茄毛豆仁九層塔蒜末(煮)	黃瓜鮮燴 蝦米肉絲大黃瓜木耳蒜末(煮)	有機蔬菜	關東煮 柴魚片昆布白蘿蔔玉米塊黑輪片虱目魚丸		5	2.5	2	2			678
	10/29	三	鍋燒烏龍湯麵+檸檬烤雞翅+時令蔬菜						5	2.5	2	2			678
			烏龍麵	肉絲雞蛋海帶芽高麗菜香菇青蔥蒜末(煮)	雞翅(烤)	時令蔬菜									
	10/30	四	糙米飯	豬肉丼 肉絲蛋洋蔥青蔥絞蒜仁(煮)	培根高麗菜 培根高麗菜蒜末(炒)	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋薑絲大骨		5	2.5	2	2			678
	10/31	五	芝麻飯	三杯海鮮 九層塔魚丁魷魚條雞腿香菇蒜末薑片(煮)	什錦花椰 白花椰綠花椰肉絲木耳(煮)	有機蔬菜	黑糖桂圓地瓜湯 黑糖桂圓紅棗地瓜	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798

## 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。

以上熱量依實際供應量為準

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