



# 桃園市八德區八德國民小學

# 11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	11/3	一	香Q白飯	麵輪燒肉 麵輪肉丁蒜仁(煮)	鴿蛋黃瓜 鴿蛋肉絲大黃瓜胡蘿蔔乾木耳絲蒜末(煮)	產銷履歷	什錦火鍋湯 竹輪大白菜胡蘿蔔炸豆皮大骨	水果	5	2.5	2	2	1		738
	11/4	二	糙米飯	胡麻醬雞丁 豆干丁雞丁白芝麻青蔥蒜末薑末(煮)	雙蛋絲瓜 鹹蛋皮蛋雞蛋絲瓜蒜末(煮)	有機蔬菜	燒仙草 綠豆熟大豆QQ		5	2.5	2	2			678
	11/5	三	古早味麵疙瘩+蠔油豬排+時令蔬菜				酸辣湯		5	2.5	2	2			678
			麵疙瘩肉絲高麗菜香菇紅蘿蔔蝦米蒜末(煮)				筍絲肉絲木耳豆腐雞蛋金針菇								
	11/6	四	糙米飯	沙茶魚丁 鬆鮐洋蔥油豆腐杏鮑菇胡蘿蔔(煮)	洋芋肉燥 馬鈴薯紅蘿蔔絞肉毛豆仁蒜末(煮)	有機蔬菜	味噌豆腐湯 柴魚片海帶芽乾豆腐味噌	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763
十一	11/7	五	胚芽飯	山藥雞丁 山藥雞丁紅蔥(煮)	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	藥膳排骨湯 膳包高麗菜枸杞豆皮排骨		5	2.5	2	2			678
	11/10	一	香Q白飯 (蔬食日)	家常豆腐 豆腐肉片玉米筍紅蘿蔔青蔥蒜末(煮)	柴魚玉米蒸蛋 柴魚片玉米粒絞肉雞蛋(蒸)	產銷履歷	紅豆粉圓湯 紅豆粉圓	水果	5	2.5	2	2	1		738
	11/11	二	糙米飯	蠔油海鮮 魚丁蝦仁麵腸洋蔥玉米筍木耳蒜末(煮)	肉燥油豆腐 絞肉油豆腐筍丁紅蔥頭蒜末(煮)	有機蔬菜	黃瓜貢丸湯 大黃瓜小貢丸		5	2.5	2	2			678
	11/12	三	香菇瘦肉粥+刈包+梅干肉片+時令蔬菜						5	2.5	2	2			678
			白米乾香菇肉絲雞蛋胡蘿蔔青蔥蒜末(煮)刈包(蒸)				梅乾菜洋蔥肉片蒜末(煮)	時令蔬菜							
十二	11/13	四	糙米飯	烤翅小腿*2 翅小腿(烤)	肉絲海茸 豆皮肉絲海茸薑絲(炒)	有機蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜肉絲薑絲	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798
	11/14	五	海苔香鬆飯	京醬排骨 軟排骨肉丁白芝麻小黃瓜蒜末(煮)	田園四色 馬鈴薯三色丁玉米李絞肉蒜末(煮)	有機蔬菜	人蔘雞丁湯 人蔘白蘿蔔雞丁		5	2.5	2	2			678
	11/17	一	香Q白飯	紅燒豬腳 胡蘿蔔豬腳肉丁蒜末青蔥冰糖(煮)	洋菇雙花 洋菇白花椰綠花椰魚板絲蒜末(煮)	產銷履歷	油豆腐粉絲湯 油豆腐冬粉乾香菇乾香菇片菜油蔥酥	水果	5	2.5	2	2	1		738
	11/18	二	糙米飯	親子丼 雞丁骨腿丁雞蛋洋蔥青蔥蒜末(煮)	蜜汁豆干 五香豆干地瓜蒜末(煮)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆		5	2.5	2	2			678
	11/19	三	肉醬義大利麵+黑胡椒肉排+時令蔬菜				玉米濃湯		5	2.5	2	2			678
十三			螺旋麵絞肉洋菇番茄玉米粒三色丁洋蔥蒜末(煮)				肉排洋蔥蒜末(煮)	時令蔬菜							
	11/20	四	糙米飯	糖醋雞丁 雞丁雞腿丁甜椒洋蔥蒜末(煮)	佛跳牆 芋頭鳥蛋大白菜排骨筍乾香菇蒜末(炒)	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜排骨	優酪乳	4.5	2.5	2	2		1	763
	11/21	五	芝麻飯	京醬魚丁 魚丁小黃瓜洋蔥蒜末(煮)	麻油鮮蔬 高麗菜玉米豆包絲香菇肉片蒜末(煮)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋大骨		5	2.5	2	2			678
	11/24	一	香Q白飯	馬鈴薯雞丁 雞丁馬鈴薯紅蘿蔔蒜末(煮)	腐乳高麗菜 豆腐乳高麗菜紅蘿蔔木耳肉絲蒜末(煮)	產銷履歷	刈薯排骨湯 刈薯排骨	水果	5	2.5	2	2	1		738
	11/25	二	糙米飯	蒜泥白肉 肉片五花肉洋蔥青蔥蒜泥薑末(煮)	小瓜素雞 小黃瓜素雞蒜末(炒)	有機蔬菜	海結肉絲湯 海帶結肉絲薑絲		5	2.5	2	2			678
十四	11/26	三	客家湯飯條+香酥魚丁+時令蔬菜				豆漿		5	2.5	2	2			678
			飯條肉絲乾香菇豆芽菜韭菜油蔥酥蒜末(煮)				魚丁(炸)	時令蔬菜							
	11/27	四	糙米飯	蔥爆雞丁 雞丁小黃瓜洋蔥青蔥蒜末(煮)	絲瓜燴蛋 絲瓜雞蛋枸杞木耳(煮)	有機蔬菜	地瓜芋圓湯 地瓜芋圓仙草	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798
	11/28	五	玉米飯	古早味肉燥 絞肉紅蔥頭冰糖蒜末酥(燻)	滷味雙拼 豆干片海帶結胡蘿蔔鳥蛋蒜末(煮)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜洋蔥奶粉		5	2.5	2	2			678

## 正確減肥方法

肥胖的發生主要是因為個體攝取的熱量高於身體消耗的熱量，因此，最重要的秘訣就是

「三分靠運動，七分靠飲食」，詳如下：

- 一、多喝水，不喝飲料。
- 二、規律進食。
- 三、蔬菜天天有。
- 四、每日腹部鍛煉。
- 五、簡單清淡飲食最健康。

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