



桃園市八德區八德國民小學

1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)
十八	1/1	四	元旦放假												0
	1/2	五	香鬆飯 (蔬食日)	海鮮滑蛋 蝦仁雞蛋豆腐毛豆仁蒜末(煮)	白菜滷 大白菜肉片豆撈木耳紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	紅棗山藥排骨湯 紅棗山藥排骨		4.5	2.5	2	2.5			665
十九	1/5	一	香Q白飯	麻油肉丁 肉丁排骨丁結球白菜凍豆腐豬血糕蒜末(煮)	滷味雙拼 海帶豆干片白蘿蔔烏蛋蒜末(滷)	產銷履歷	黑糖米苔目 米苔目黑糖	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725
	1/6	二	糙米飯	照燒雞丁 雞丁小黃瓜紅蘿蔔蒜末(煮)	海苔蒸蛋 香菇毛豆仁雞蛋海帶絲(煮)	有機蔬菜	牛蒡排骨湯 牛蒡排骨		4.5	2.5	2	2.5			665
	1/7	三	炸醬麵+香酥翅小腿*2+時令蔬菜					黃瓜貢丸湯		4.5	2.5	2	2.5		665
			烏龍麵、絞肉豆腐紅蔥頭(煮)			翅小腿(炸)	時令蔬菜	大黃瓜貢丸							
	1/8	四	糙米飯	紅燒排骨 排骨肉丁白蘿蔔洋蔥蒜末辣椒(煮)	田園四色 三色丁玉米粒馬鈴薯絞肉(炒)	有機蔬菜	柴魚味噌豆腐湯 柴魚片豆腐	鮮奶	4.5	2.5	2	2.5		1	785
	1/9	五	蕎麥飯	沙茶魷魚 洋蔥魷魚蒜末(煮)	家常豆腐 肉絲油豆腐洋蔥三色丁蒜末(煮)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋薑絲大骨		4.5	2.5	2	2.5			665
二十	1/12	一	香Q白飯	香酥魚 魚丁(炸)	瓜仔肉燥 瓜仔絞肉蒜末(煮)	產銷履歷	番茄蛋花湯 番茄雞蛋青蔥大骨	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725
	1/13	二	糙米飯	回鍋肉 肉片高麗菜紅蘿蔔青蔥蒜末(炒)	螞蟻上樹 冬粉絞肉紅絲綠豆芽韭菜木耳(炒)	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆紫米		4.5	2.5	2	2.5			665
	1/14	三	鍋燒湯烏龍麵+烤雞排+時令蔬菜					豆漿 (第二節供應)		4.5	2.5	2	2.5		665
			烏龍麵肉絲貢丸片香菇玉米筍小白菜昆布乾蝦仁蒜末(煮)			雞排(烤)	時令蔬菜	鋁箔包豆漿							
	1/15	四	白米飯	黃豆豬腳 黃豆豬腳肉丁(煮)	肉末冬瓜 雞絞肉冬瓜紅蘿蔔乾香菇(滷)	有機蔬菜	酸菜肉絲湯 酸菜肉絲薑絲	優酪乳	4.5	2.5	2	2.5		1	785
	1/16	五	芝麻飯	豆豉雞丁 雞丁小黃瓜紅蘿蔔蒜末(煮)	香菇蒸蛋 香菇雞蛋蔥花(煮)	有機蔬菜	竹筍肉片湯 筍片肉片		4.5	2.5	2	2.5			665
二十一	1/19	一	白米飯	卡拉雞排 卡拉雞排(炸)	咖哩福州丸 大白菜福州丸香菇青蔥蒜末(煮)	產銷履歷	燒仙草 仙草熟綠豆熟大豆QQ	水果	4.5	2.5	2	2.5	1		725
	1/20	二	白米飯	醬爆魚丁 魚丁洋蔥紅蘿蔔小黃瓜蒜末(煮)	蘿蔔糕炒蛋 蘿蔔糕雞蛋青蔥蒜末(炒)	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米塊排骨紅蘿蔔		4.5	2.5	2	2.5			665
	1/21	三	韓式炒麵+起司年糕豬肉煲+時令蔬菜					海芽肉絲湯		4.5	2.5	2	2.5		665
			烏龍麵肉片洋蔥高麗菜豆竹筍丸片泡麵乾香菇青蔥蒜末(煮)			起司豬起司丸年糕豬肉片大白菜洋蔥紅蘿蔔白菜蒜末(煮)	時令蔬菜	海帶芽肉絲薑絲							
	1/22	四	香鬆飯	糖醋雞丁 雞丁甜椒洋蔥蒜末(煮)	醬燒嫩豆腐 嫩油豆腐青蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔紅蘿蔔排骨	鮮奶	4.5	2.5	2	2.5		1	785
	1/23	五	白米飯	香菇肉燥 乾香菇絞肉筍丁紅蔥頭蒜末(煮)	黃瓜炒豆皮 大黃瓜豆皮木耳紅蘿蔔蒜末(炒)	有機蔬菜	大滷湯 大白菜肉絲紅蘿蔔木耳雞蹄絲大骨		4.5	2.5	2	2.5			665
二十二	1/24 - 2/22		寒假期間												0
															0
															0
															0
															0

健康過好年

農曆春節趕辦年貨是國人迎新春的傳統習俗, 每逢過年, 就有人因飲食引發身體不適, 甚至變成大"腹"翁, 小"腹"婆, 因此飲食應注意以下事項:

1. 多瞭解食品相關資訊。
2. 控制份量。
3. 正確處理與儲存。
4. 多吃蔬果。
5. 烹調時少油、少鹽、少糖。
6. 小心零食吃太多。

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

「本產品含有魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆, 不適合對其過敏體質者食用」。