



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)
	1/24	-		寒假期間											0
															0
															0
															0
															0
一	2/23	一	香Q白飯	沙茶肉絲 肉絲洋蔥紅蘿蔔蒜末(煮)	扁蒲鮮燴 蒲瓜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
	2/24	二	糙米飯	咖哩雞丁 雞丁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
	2/25	三	古早味米粉湯+香酥肉排+醬淋蘿蔔糕+時令蔬菜						4.5	2.5	2	2.5			665
			米粉肉絲芹菜胡蘿蔔大骨蒜末(煮)												
			御膳大排(炸)蘿蔔糕(蒸)												
			時令蔬菜												
	2/26	四	糙米飯	豆豉魚丁 冬瓜魚丁蒜末(煮)	客家小炒 肉絲木耳干片紅絲魷魚青蒜(炒)	有機蔬菜	黃瓜貢丸湯 大黃瓜貢丸大骨	鮮奶	4.5	2.5	2	2.5		1	785
	2/27	五	2/28和平紀念日補假												0

麵包也要聰明選

選購麵包的四個小秘訣：一、看標示：挑選麵包或盒裝糕點，應有營養標示且選擇低鈉、低飽和脂肪及無反式脂肪之產品。二、多全穀：可選擇全穀及含有堅果種子類的麵包。三、少加工：減少購買太香、色澤太豔麗、口感太軟、加工太過繁複的麵包。四、少餡料：餡料中常含較高的油脂、糖份及鈉量，應少選用。

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」。