



桃園市八德區八德國民小學 3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)	
四	3/2	一	香Q白飯	花生豬腳 熟花生豬腳丁肉丁蒜末(煮)	肉絲海茸 豆皮雞絲海茸薑絲(炒)	產銷履歷	麻油雞湯 雞肉乾豆皮高麗菜紅棗枸杞薑片	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	3/3	二	糙米飯	紫蘇梅燒魚 魚丁紫蘇梅薑絲青蔥蒜末(煮)	柴魚玉米蒸蛋 柴魚片玉米粒絞肉雞蛋(蒸)	有機蔬菜	地瓜湯 地瓜QQ		5	2.5	2	2			678	
	3/4	三	竹筍包+什錦羹麵線+醬燒雞排+時令蔬菜					豆漿 (第二節供應)		5	2.5	2	2			678
				竹筍包(蒸)肉羹肉絲麵線木耳白菜胡蘿蔔蒜末(煮)	雞排蒜末(煮)	時令蔬菜	鋁箔豆漿									
	3/5	四	糙米飯	馬鈴薯燒肉 肉丁馬鈴薯蒜仁(煮)	蒲瓜炒肉 蒲瓜肉絲紅蘿蔔木耳蒜末(煮)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋大骨	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763	
3/6	五	胚芽飯	茄汁雞丁 雞丁番茄小黃瓜生豆包洋蔥蒜末(煮)	丁香炒豆干 豆干片小魚乾高麗菜青蔥蒜末(炒)	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜大骨薑絲		5	2.5	2	2			678		
五	3/9	一	香Q白飯 (蔬食日)	肉燥滷蛋 絞肉白煮蛋紅蔥頭冰糖蒜頭酥(滷)	培根高麗菜 培根高麗菜青蔥蒜末(炒)	產銷履歷	紅豆湯 紅豆芋圓	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	3/10	二	糙米飯	酸菜鴨 酸菜鴨丁薑絲(煮)	冬瓜燜肉 冬瓜肉絲香菇紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	香菇蘿蔔排骨湯 香菇白蘿蔔排骨		5	2.5	2	2			678	
	3/11	三	鳳梨雞肉炒飯+薑汁燒肉+時令蔬菜					黃瓜玉米湯		5	2.5	2	2			678
				白米雞絞肉雞蛋鳳梨罐高麗菜玉米粒三色丁洋蔥蒜末(煮)	肉柳洋蔥薑末(燒)	時令蔬菜	大黃瓜玉米塊貢丸大骨									
	3/12	四	糙米飯	酥炸魷魚 魷魚圈(炸)	洋芋肉末 馬鈴薯紅蘿蔔毛豆仁(煮)	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐筍絲肉絲白菜紅蘿蔔木耳	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
3/13	五	芝麻飯	滷翅小腿 翅小腿蒜末(煮)	鮮蔬炒冬粉 絞肉紅蘿蔔冬粉高麗菜青蔥木耳蒜末(炒)	有機蔬菜	扁蒲湯 扁蒲鴻喜菇紅蘿蔔油蔥酥大骨		5	2.5	2	2			678		
六	3/16	一	香Q白飯	蘿蔔燒雞 白蘿蔔紅蘿蔔肉丁青蔥蒜末(煮)	沙茶甜不辣 洋蔥小黃瓜甜不辣蒜末(煮)	產銷履歷	山藥排骨湯 山藥排骨枸杞	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	3/17	二	糙米飯	東坡肉 五花肉肉丁紅蘿蔔蒜末(煮)	白菜滷 大白菜雞肉絲紅蘿蔔香菇青蔥香菜蒜末(煮)	有機蔬菜	刈薯雞丁湯 刈薯雞丁		5	2.5	2	2			678	
	3/18	三	客家湯飯條+芝麻烤腿排+時令蔬菜							5	2.5	2	2			678
				飯條肉絲乾香菇絲乾蝦仁豆芽菜韭菜紅蘿蔔油蔥酥蒜末(煮)	雞腿排白芝麻蒜末(煮)	時令蔬菜										
	3/19	四	糙米飯	古早味肉燥 絞肉紅蔥頭冰糖蒜頭酥蒜末(滷)	小黃瓜炒香腸 小黃瓜香腸蒜末(煮)	有機蔬菜	桂圓銀耳湯 龍眼乾白木耳枸杞QQ	優酪乳	4.5	2.5	2	2		1	763	
3/20	五	海苔香鬆飯	宮保魚丁 小黃瓜魚丁熟花生蒜末(煮)	金針菇絲瓜 金針菇絲瓜肉絲紅蘿蔔木耳蒜末(煮)	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒雞蛋培根大骨		4.5	2.5	2	2			643		
七	3/23	一	香Q白飯	油腐滷肉 油豆腐肉丁鳥蛋紅蘿蔔海帶蒜末(煮)	鮮燴黃瓜 大黃瓜紅蘿蔔木耳蝦米蒜末(燴)	產銷履歷	番茄蛋花湯 番茄雞蛋大骨	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	3/24	二	糙米飯	親子丼 雞丁雞蛋洋蔥木耳蒜末(煮)	油燜筍 福菜桂竹筍肉絲蒜末(炒)	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔排骨貢丸青蔥		5	2.5	2	2			678	
	3/25	三	什錦炒烏龍麵+炸豬排+時令蔬菜					味噌魚湯		5	2.5	2	2			678
				烏龍麵肉片乾香菇絲乾蝦仁高麗菜紅蘿蔔蒜末(煮)	豬排(炸)	時令蔬菜	旗魚丁豆腐海苔柴魚片									
	3/26	四	糙米飯	甜椒魚丁 魚丁甜椒豆腐蒜末(煮)	香菇蒸蛋 香菇雞蛋(蒸)	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆薏仁	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763	
3/27	五	地瓜飯	芋頭燒雞 芋頭雞丁青蔥蒜末薑(煮)	三杯豆腸 豆腸米血丁杏鮑菇蒜末薑片九層塔(煮)	有機蔬菜	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜生香菇大骨		5	2.5	2	2			678		
3/28	六	親職日 麵包*1+果汁*1+堅果*1													0	
八	3/30	一	香Q白飯	沙茶雞丁 小黃瓜洋蔥雞丁(煮)	開陽雙花 白花椰綠花椰肉片蝦米(煮)	產銷履歷	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋大骨薑絲	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	3/31	二	糙米飯	咖哩肉丁 馬鈴薯肉丁紅蘿蔔蒜末(煮)	玉米炒肉 雞絞肉玉米粒紅蘿蔔毛豆仁馬鈴薯洋蔥蒜末(炒)	有機蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜排骨薑絲		5	2.5	2	2			678	

均衡飲食

現代人的飲食型態已改變, 常因攝取過多的熱量, 導致營養失衡, 進而體態變胖、甚至三高(高血壓、高血脂、高血糖)的發生。然而聰明選擇對的食物, 進而達到「均衡飲食」的目的, 將可預防疾病的發生。因此, 應遵守以下原則: 1. 每天早晚一杯奶。 2. 每餐水果拳頭大。 3. 菜比水果多一點。 4. 飯跟蔬菜一樣多。 5. 豆魚蛋肉一掌心。 6. 堅果種子一茶匙。 來源: 衛生福利部國民健康署

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

「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」。