



桃園市八德區八德國民小學 5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)	
十二	5/1	五	勞動節放假													0
十三	5/4	一	香Q白飯	橙汁排骨 <small>排骨小黃瓜洋蔥白芝麻蒜末(煮)</small>	紅燒冬瓜 <small>冬瓜香菇紅蘿蔔絞肉薑絲(煮)</small>	產銷履歷	豆薯雞丁湯 <small>豆薯雞丁</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	5/5	二	糙米飯	薑燒雞丁 <small>洋蔥雞丁紅蘿蔔薑末(煮)</small>	培根高麗菜 <small>培根高麗菜紅蘿蔔蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	芋頭西米露 <small>芋頭西谷米</small>		5	2.5	2	2			678	
	5/6	三	大亨堡馬鈴薯肉末+豬肉餡餅*1+麥克雞塊*2+時令蔬菜 <small>大亨堡馬鈴薯紅蘿蔔絞肉(煮)豬肉餡餅(蒸)</small>				時令蔬菜	玉米濃湯 <small>洋蔥玉米粒雞蛋絞肉</small>		5	2.5	2	2			678
	5/7	四	糙米飯	桂筍炒肉 <small>桂竹筍肉絲蒜末(炒)</small>	蒜香海帶絲 <small>海帶絲豆干絲肉絲紅蘿蔔芹菜蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	味噌小魚乾湯 <small>柴魚片小魚乾海帶芽豆腐味噌大骨</small>	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798	
	5/8	五	海苔香鬆飯	醬燒魚丁 <small>魚丁小黃瓜洋蔥木耳薑絲(煮)</small>	肉燥干丁 <small>絞肉豆干丁麵輪蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	絲瓜姑姑湯 <small>絲瓜鴻喜菇雞蛋大骨</small>		5	2.5	2	2			678	
十四	5/11	一	香Q白飯	冬瓜燒雞 <small>冬瓜乾香菇雞丁薑絲蒜末(煮)</small>	泡菜起司年糕 <small>大白菜洋蔥香菇肉絲年糕起司青蔥蒜末(煮)</small>	產銷履歷	青木瓜排骨湯 <small>青木瓜排骨</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	5/12	二	糙米飯	三杯海鮮 <small>魷魚圈魚丁米血丁鮑菇九層塔老薑(煮)</small>	香菇蒸蛋 <small>香菇絲雞蛋(蒸)</small>	有機蔬菜	黃瓜湯 <small>大黃瓜排骨</small>		5	2.5	2	2			678	
	5/13	三	香菇肉絲羹麵+紅燒排骨+燒賣+時令蔬菜 <small>油麵香菇肉羹肉絲紅蘿蔔筍絲木耳雞蛋青蔥蒜末(煮)</small>				時令蔬菜	豆漿(第二節供應) <small>肉排蒜末(煮)翡翠燒賣珍珠丸子(蒸)</small>		5	2.5	2	2		678	
	5/14	四	糙米飯	鹽水雞 <small>雞丁竹筍片青花椰菜蒜末(煮)</small>	螞蟻上樹 <small>黑芝麻冬粉高麗菜肉絲木耳紅蘿蔔蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	魚丸湯 <small>刈臘蟹虱日魚丸薑絲</small>	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
	5/15	五	芝麻飯(蔬食日)	肉燥油豆腐 <small>絞肉嫩豆腐紅蔥頭冰糖蒜頭酥(煮)</small>	枸杞絲瓜 <small>枸杞絲瓜金針菇雞絲木耳蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆紫米</small>		5	2.5	2	2			678	
十五	5/18	一	香Q白飯	照燒雞丁 <small>白芝麻雞丁甜椒青蔥蒜末(煮)</small>	蒲瓜炒蛋 <small>蒲瓜雞蛋白耳蒜末(炒)</small>	產銷履歷	莧菜吻仔魚湯 <small>莧菜吻仔魚薑絲</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	5/19	二	糙米飯	瓜仔肉燥 <small>香菇瓜子絞肉蒜末(煮)</small>	雞茸玉米 <small>玉米粒雞肉小黃瓜紅蘿蔔蒜末(炒)</small>	有機蔬菜	薑絲冬瓜蛤蜊湯 <small>冬瓜大骨蛤蜊薑絲</small>		5	2.5	2	2			678	
	5/20	三	酢醬麵+炸雞翅+時令蔬菜 <small>碎干丁絞肉細油麵洋蔥蒜末(煮)</small>				時令蔬菜	芋頭排骨湯 <small>芋頭排骨</small>		5	2.5	2	2		678	
	5/21	四	糙米飯	筍香豬腳 <small>豬腳肉丁桂竹筍蒜仁(煮)</small>	酸菜麵腸 <small>酸菜麵腸蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆QQ</small>	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
	5/22	五	小米飯	茄汁海鮮 <small>魚丁魷魚紅蘿蔔鳳梨罐蒜末(炒)</small>	客家小炒 <small>肉絲木耳干片紅絲魷魚青蔥(炒)</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋薑絲</small>		5	2.5	2	2			678	
十六	5/25	一	香Q白飯	客家控肉 <small>五花肉肉丁鳥蛋紅蘿蔔青蔥蒜末(煮)</small>	開陽黃瓜 <small>蝦米大黃瓜肉絲木耳蒜末(炒)</small>	產銷履歷	蔬菜肉絲湯 <small>大白菜肉絲香菇</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	5/26	二	糙米飯	香菇雞丁 <small>香菇白蘿蔔雞丁紅蘿蔔蒜末(煮)</small>	玉米蒸蛋 <small>玉米粒雞蛋(蒸)</small>	有機蔬菜	桂圓紅棗銀耳湯 <small>乾龍眼紅棗白木耳</small>		5	2.5	2	2			678	
	5/27	三	鍋燒烏龍湯麵+香酥肉排+時令蔬菜 <small>烏龍麵肉絲小貢丸海老翅魚板絲乾香菇昆布蒜末(煮)</small>				時令蔬菜	豆漿(第二節供應) <small>肉排(炸)</small>		5	2.5	2	2		678	
	5/28	四	糙米飯	蔥爆豬柳 <small>洋蔥肉柳小黃瓜(煮)</small>	腐乳貢丸炒高麗菜 <small>貢丸高麗菜香菇紅蘿蔔青蔥蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	玉米排骨湯 <small>玉米塊排骨</small>	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798	
	5/29	五	五穀飯	糖醋魚丁 <small>魚丁甜椒鳳梨罐洋蔥木耳(煮)</small>	蘿蔔肉羹 <small>白蘿蔔肉羹紅蘿蔔蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	山藥雞丁湯 <small>山藥雞丁紅薯</small>		5	2.5	2	2			678	

吃魚好處多

魚肉具有營養豐富、口感好和易於消化吸收等優點。研究發現，魚肉中富含多種維生素(如維生素A、維生素D和B群維生素等)、酶類、礦物質(如鈣、磷、鉀、碘、鋅、硒等)、不飽和脂肪酸及優質蛋白等營養成分。魚的好處如下：

1. 促進身體發育
2. 讓頭腦靈活好聰明
3. 維護視力健康
4. 預防心血管疾病
5. 幫助傷口癒合

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

「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」。