



# 桃園市八德區八德國民小學 6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)	
十七	6/1	一	香Q白飯	打拋豬 <small>絞肉洋蔥番茄毛豆仁九層塔蒜末(煮)</small>	洋蔥甜不辣 <small>洋蔥甜不辣紅蘿蔔蒜末(煮)</small>	產銷履歷	地瓜湯 地瓜粉圓	水果	5.1	2.5	2	2	1		745	
	6/2	二	糙米飯	咖哩雞丁 <small>雞丁馬鈴薯紅蘿蔔蒜末(煮)</small>	回鍋干片 <small>豆干片肉絲高麗菜紅蘿蔔青蔥蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲		5.1	2.5	2	2			685	
	6/3	三	肉絲湯米苔目+滷肉排+時令蔬菜					豆漿(第二節供應)		5	2.5	2	2			678
				<small>肉絲湯米苔目韭菜豆芽菜紅蘿蔔油蔥蒜末(煮)</small>	<small>肉排蒜末(煮)</small>	<small>豆漿(第二節供應)</small>										
	6/4	四	糙米飯	鐵板肉絲 <small>洋蔥肉絲青蔥蒜末(煮)</small>	培根雙花 <small>白花椰綠花椰木耳培根(煮)</small>	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌海芽豆腐柴魚片	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
6/5	五	芝麻飯	番茄燒海鮮 <small>番茄小卷圈魚丁洋蔥青蔥蒜末(炸)</small>	海苔蒸蛋 <small>海苔絲雞蛋蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	古早味黑輪湯 蘿蔔黑輪香菜紅丁大骨		5.1	2.5	2	2			685		
十八	6/8	一	香Q白飯	鹽酥雞 <small>雞丁蒜末(炸)</small>	香菇肉燥 <small>香菇豆薯絞肉鵝蛋蒜末(煮)</small>	產銷履歷	蘿蔔花枝羹湯 <small>白蘿蔔筍絲豆腐花枝羹木耳大骨</small>	水果	5.1	2.5	2	2	1		745	
	6/9	二	糙米飯	蔥爆豬肉 <small>肉片洋蔥高麗菜木耳紅蘿蔔清蔥蒜末(煮)</small>	花生麵筋 <small>熟花生麵筋乾香菇(煮)</small>	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆QQ		5.1	2.5	2	2			685	
	6/10	三	嘉義雞絲飯+烤雞排+時令蔬菜					冬瓜排骨湯		5	2.5	2	2			678
				<small>白飯雞絲油蔥蒜末(煮)</small>	<small>雞排(烤)</small>	<small>時令蔬菜</small>	<small>冬瓜排骨</small>									
	6/11	四	糙米飯	京醬肉丁 <small>肉丁小黃瓜木耳蒜末(煮)</small>	蔥花蘿蔔炒蛋 <small>青蔥乾蘿蔔雞蛋(炒)</small>	有機蔬菜	白菜雙菇湯 <small>大白菜雪白菇金針菇大骨</small>	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798	
6/12	五	海苔香鬆飯	蒲燒魚丁 <small>白芝麻魚丁豆腐洋蔥蒜末(煮)</small>	油燜桂筍 <small>桂竹筍蠔輪蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	芋頭米粉湯 <small>芋頭米粉乾香菇蝦米肉絲紅蔥頭</small>		5.1	2.5	2	2			685		
十九	6/15	一	香Q白飯	沙茶魚丁 <small>魚丁油豆腐甜椒蒜末(煮)</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐絞肉毛豆仁蒜末(煮)</small>	產銷履歷	冬瓜蛤蜊湯 <small>冬瓜蛤蜊青蔥薑絲</small>	水果	5.1	2.5	2	2	1		745	
	6/16	二	糙米飯	三杯雞 <small>雞丁米血丁杏鮑菇九層塔薑片蒜末(煮)</small>	田園四色 <small>三色丁玉米粒芋頭丁絞肉蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	綜合燒仙草 <small>綠豆紅豆大豆芋圓燒仙草汁</small>		5.1	2.5	2	2			685	
	6/17	三	(暫定)肉粽*1+香酥兩樣+鐵板豆芽菜					麵線		5	2.5	2	2			678
				<small>肉粽(蒸)</small>	<small>甜不辣米血丁(炸)</small>	<small>豆干菜肉(蒸)</small>	<small>麵線大白菜雞蛋豆腐紅蘿蔔木耳大骨</small>									
	6/18	四	糙米飯	粉蒸肉 <small>地瓜肉丁蒜末(煮)</small>	客家小炒 <small>豆干片肉絲芹菜乾魷魚蒜末(炒)</small>	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜雞蛋大骨薑絲</small>	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
6/19	五	<b>端午節放假</b>														
二十	6/22	一	香Q白飯	照燒雞丁 <small>雞丁小黃瓜洋蔥紅蘿蔔蒜末(煮)</small>	金沙絲瓜 <small>鹹蛋皮蛋絲瓜蒜末(煮)</small>	產銷履歷	玉米濃湯 <small>玉米粒雞蛋培根大骨</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	6/23	二	糙米飯	紅燒豬腳 <small>豬腳肉丁青蔥蒜末(煮)</small>	肉絲海根 <small>肉絲海根紅蘿蔔薑絲(煮)</small>	有機蔬菜	枸杞山藥大骨湯 <small>枸杞山藥大骨</small>		5	2.5	2	2			678	
	6/24	三	(蔬食日)蛋炒飯+醬燒嫩豆腐+時令蔬菜					黃瓜貢丸湯		5	2.5	2	2			678
				<small>白米絞肉雞蛋玉米粒蒜末(煮)</small>	<small>嫩豆腐絞肉青蔥蒜末(煮)</small>	<small>時令蔬菜</small>	<small>大黃瓜貢丸大骨</small>									
	6/25	四	香Q白飯	豬肉丼 <small>豬肉洋蔥雞蛋蒜末(煮)</small>	鮮炒花椰 <small>綠花椰白花椰肉絲紅蘿蔔乾蝦仁(煮)</small>	有機蔬菜	味噌小魚乾湯 <small>豆腐海帶芽小魚乾青蔥</small>	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
6/26	五	香Q白飯	香酥魚條 <small>魚條(炸)</small>	日式蒸蛋 <small>紅蘿蔔生香菇雞絞肉(蒸)</small>	有機蔬菜	黑糖粉粿湯 <small>黑糖粉圓粉粿</small>		5	2.5	2	2			678		
二十一	6/29	一	香Q白飯	起司咖哩肉 <small>起司絲馬鈴薯肉丁紅蘿蔔蒜末(煮)</small>	開陽高麗菜 <small>蝦米高麗菜肉絲紅蘿蔔木耳蒜末(煮)</small>	產銷履歷	珍珠鮮奶茶 <small>珍珠奶粉紅茶包</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	6/30	二	香Q白飯	京醬肉絲 <small>肉絲洋蔥豆薯紅蘿蔔蒜末(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	玉米蛋花湯 <small>玉米粒雞蛋大骨</small>		5	2.5	2	2			678	

## 夏日飲食健康多

炎熱夏天，細菌繁殖快，食物容易腐敗，因此，應注意食品衛生安全。而夏天的飲食盡可能以輕食為主，因此，為了健康著想，建議以下事項：

1. 多選擇1500-2000CC白開水。
2. 多蔬果、均衡飲食。
3. 少辛辣、高鹽飲食。
4. 未食用完畢，盡快放入冰箱。

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」。