



# 桃園市八德區八德國民小學 4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)	
八	4/1	三	兒童節大餐 日式散壽司+日式天婦羅+豆皮高麗菜		豆腐海芽味噌湯										0	
	4/2	四	親職日補假													
	4/3	五	兒童節補假													
九	4/6	一	清明節補假													
	4/7	二	糙米飯	紅燒豬腳 <small>豬腳肉丁紅蘿蔔(煮)</small>	開陽瓠瓜 <small>靛米肉絲瓠瓜胡蘿蔔木耳絲蒜末(炒)</small>	有機蔬菜	肉骨茶 <small>排骨山藥</small>		5	2.5	2	2			678	
	4/8	三	炸醬麵+香酥豬排+時令蔬菜				時令蔬菜	蒲瓜肉絲湯		5	2.5	2	2			678
	4/9	四	糙米飯	筍香燒肉 <small>肉丁筍蒜末(煮)</small>	馬鈴薯肉末 <small>三色丁絞肉馬鈴薯蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	香菇雞湯 <small>香菇白蘿蔔雞丁薑</small>	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763	
	4/10	五	芝麻飯	鳳梨燒魚丁 <small>魚丁豆腐甜椒鳳梨木耳(煮)</small>	螞蟻上樹 <small>絞肉紅蘿蔔冬粉高麗菜青蔥木耳蒜末(炒)</small>	有機蔬菜	地瓜湯 <small>地瓜芋圓</small>		5	2.5	2	2			678	
	十	4/13	一	香Q白飯	麵輪燒肉 <small>麵輪肉丁蒜末(煮)</small>	冬瓜封 <small>冬瓜黃金嫩豆腐絞肉青蔥蒜末(煮)</small>	產銷履歷	榨菜肉絲湯 <small>榨菜肉絲</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738
4/14		二	糙米飯	炒三鮮 <small>阿根廷魷鵝蛋玉米筍木耳芹菜蒜末(炒)</small>	高麗菜豆皮 <small>高麗菜豆皮蝦米香菇紅蘿蔔蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	米苔目甜湯 <small>米苔目粉圓</small>		5	2.5	2	2			678	
4/15		三	肉羹湯麵+檸檬雞翅+蒸餃x3+時令蔬菜				時令蔬菜	豆漿 <small>(第一節供應)</small>		5	2.5	2	2		678	
4/16		四	糙米飯	壽喜燒 <small>洋蔥肉片雞蛋青蔥蒜末(煮)</small>	白醬燉白菜 <small>大白菜肉絲木耳紅蘿蔔蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	竹筍排骨湯 <small>筍片排骨</small>	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798	
4/17		五	海苔香鬆飯	三杯雞 <small>雞丁米血丁杏鮑菇九層塔薑片蒜末(煮)</small>	鮮菇黃瓜 <small>大黃瓜香菇雞蛋紅蘿蔔蒜末(炒)</small>	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 <small>番茄馬鈴薯西洋芹大骨</small>		5	2.5	2	2			678	
4/20		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>	芝麻海根 <small>白芝麻海帶根雞肉絲薑絲(煮)</small>	產銷履歷	綠豆湯 <small>綠豆西米露</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738	
十一	4/21	二	糙米飯	醬爆雞丁 <small>雞丁小黃瓜蒜末(煮)</small>	絲瓜鮮燴 <small>絲瓜肉絲烏蛋紅蘿蔔金針菇香菇蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	山藥紅棗雞湯 <small>山藥紅棗雞丁</small>		5	2.5	2	2			678	
	4/22	三	肉醬義大利麵+照燒豬排+時令蔬菜				時令蔬菜	馬鈴薯濃湯		5	2.5	2	2		678	
	4/23	四	糙米飯	香酥魚丁 <small>魚丁(炸)</small>	三色蒸蛋 <small>皮蛋鹹蛋雞蛋青蔥(蒸)</small>	有機蔬菜	紫菜丸子湯 <small>紫菜虱目魚丸薑絲大骨</small>	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763	
	4/24	五	胚芽飯	黑胡椒雞丁 <small>洋蔥雞丁紅蘿蔔蒜末(煮)</small>	培根雙花 <small>白芸豆綠花椰木耳培根蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯 <small>冬瓜蛤蜊大骨薑絲</small>		5	2.5	2	2			678	
	4/27	一	香Q白飯	蔥爆雞丁 <small>青蔥洋蔥雞丁蒜末薑(煮)</small>	佛跳牆 <small>芋頭烏蛋大白菜排骨筍乾香菇蒜末(煮)</small>	產銷履歷	黃瓜蛋花湯 <small>大黃瓜雞蛋薑絲</small>	水果	5	2.5	2	2	1		738	
十二	4/28	二	糙米飯	咖哩肉 <small>馬鈴薯肉丁紅蘿蔔蒜末(煮)</small>	小瓜素雞 <small>小黃瓜素雞蒜末(煮)</small>	有機蔬菜	玉米排骨湯 <small>玉米塊排骨</small>		4.5	2.5	2	2			643	
	4/29	三	(蔬食日)台南切仔湯麵+肉燥滷蛋+豆沙包*1+時令蔬菜				時令蔬菜			5	2.5	2	2		678	
	4/30	四	糙米飯	腰果雞丁 <small>腰果小黃瓜雞丁(煮)</small>	花生麵筋 <small>熟花生麵筋乾香菇(煮)</small>	有機蔬菜	仙草蜜 <small>仙草蜜QQ</small>	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	

### 我的餐盤

現在的飲食型態已轉變, 有時候三餐外食, 飲食份量抓不準比例, 因此, 該如何聰明選擇吃, 健康才會跟著來。

以上熱量依實際供應量為

應遵守六口訣如下:

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

營養小常識

來源: 衛生福利部

【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」。