



# 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<br>排骨小黃瓜洋蔥白芝麻蒜末(煮)    | 香酥兩樣<br>甜不辣米血糕丁(炸)             | 產銷履歷 | 豆薯雞丁湯<br>豆薯雞丁             | 水果                | 5       | 2.5     | 2      | 2      | 1      |        | 738    |     |
|    | 5/5  | 二  | 糙米飯  | 薑燒雞丁<br>洋蔥雞丁紅蘿蔔薑末(煮)       | 培根高麗菜<br>培根高麗菜紅蘿蔔蒜末(煮)         | 有機蔬菜 | 芋頭西米露<br>芋頭西谷米            |                   | 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<br>大亨堡馬鈴薯紅蘿蔔絞肉(煮)豬肉餡餅(蒸) |                            |                                |      | 時令蔬菜                      | 玉米濃湯<br>洋蔥玉米粒雞蛋絞肉 |         | 5       | 2.5    | 2      | 2      |        |        | 678 |
|    | 5/7  | 四  | 糙米飯  | 桂筍炒肉<br>桂竹筍肉絲蒜末(炒)         | 蒜香海帶絲<br>海帶絲豆干絲肉絲紅蘿蔔芹菜蒜末(煮)    | 有機蔬菜 | 味噌小魚乾湯<br>柴魚片小魚乾海帶芽豆腐味噌大骨 | 優酪乳               | 5       | 2.5     | 2      | 2      |        | 1      | 798    |     |
|    | 5/8  | 五  | 海苔香鬆飯  | 醬燒魚丁<br>魚丁小黃瓜洋蔥木耳薑絲(煮)     | 肉燥干丁<br>絞肉豆干丁麵輪蒜末(煮)           | 有機蔬菜 | 絲瓜姑姑湯<br>絲瓜鴻喜菇雞蛋大骨        |                   | 5       | 2.5     | 2      | 2      |        |        | 678    |     |
| 十四 | 5/11 | 一  | 香Q白飯   | 冬瓜燒雞<br>冬瓜乾香菇雞丁薑絲蒜末(煮)     | 泡菜起司年糕<br>大白菜洋蔥香菇肉絲年糕起司青蔥蒜末(煮) | 產銷履歷 | 青木瓜排骨湯<br>青木瓜排骨           | 水果                | 5       | 2.5     | 2      | 2      | 1      |        | 738    |     |
|    | 5/12 | 二  | 糙米飯  | 三杯海鮮<br>魷魚圈魚丁米血丁鮑菇九層塔老薑(煮) | 香菇蒸蛋<br>香菇絲雞蛋(蒸)               | 有機蔬菜 | 黃瓜湯<br>大黃瓜排骨              |                   | 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<br>油麵香菇肉羹肉絲紅蘿蔔筍絲木耳雞蛋青蔥蒜末(煮)      |                            |                                |      | 時令蔬菜                      | 豆腐(第二節供應)<br>鋁箔豆腐 |         | 5       | 2.5    | 2      | 2      |        | 678    |     |
|    | 5/14 | 四  | 糙米飯  | 鹽水雞<br>雞丁竹筍片青花椰菜蒜末(煮)      | 螞蟻上樹<br>黑芝麻粉高麗菜肉絲木耳紅蘿蔔蒜末(煮)    | 有機蔬菜 | 魚丸湯<br>刈臘蟹虱日魚丸薑絲          | 鮮奶                | 5       | 2.5     | 2      | 2      |        | 1      | 798    |     |
|    | 5/15 | 五  | 芝麻飯<br>(蔬食日)   | 肉燥油豆腐<br>絞肉嫩豆腐紅蔥頭冰糖蒜頭酥(煮)  | 枸杞絲瓜<br>枸杞絲瓜金針菇雞絲木耳蒜末(煮)       | 有機蔬菜 | 紅豆紫米湯<br>紅豆紫米             |                   | 5       | 2.5     | 2      | 2      |        |        | 678    |     |
| 十五 | 5/18 | 一  | 香Q白飯   | 照燒雞丁<br>白芝麻雞丁甜椒青蔥蒜末(煮)     | 蒲瓜炒蛋<br>蒲瓜雞蛋木耳蒜末(炒)            | 產銷履歷 | 莧菜吻仔魚湯<br>莧菜吻仔魚薑絲         | 水果                | 5       | 2.5     | 2      | 2      | 1      |        | 738    |     |
|    | 5/19 | 二  | 糙米飯  | 瓜仔肉燥<br>香菇瓜子絞肉蒜末(煮)        | 雞茸玉米<br>玉米粒雞肉小黃瓜紅蘿蔔蒜末(炒)       | 有機蔬菜 | 薑絲冬瓜蛤蜊湯<br>冬瓜大骨蛤蜊薑絲       |                   | 5       | 2.5     | 2      | 2      |        |        | 678    |     |
|    | 5/20 | 三  | 酢醬麵+炸雞翅+時令蔬菜<br>碎干丁絞肉細油麵洋蔥蒜末(煮)                      |                            |                                |      | 時令蔬菜                      | 芋頭排骨湯<br>芋頭排骨     |         | 5       | 2.5    | 2      | 2      |        | 678    |     |
|    | 5/21 | 四  | 糙米飯  | 筍香豬腳<br>豬腳肉丁桂竹筍蒜仁(煮)       | 酸菜麵腸<br>酸菜麵腸蒜末(煮)              | 有機蔬菜 | 綠豆湯<br>綠豆QQ               | 鮮奶                | 5       | 2.5     | 2      | 2      |        | 1      | 798    |     |
|    | 5/22 | 五  | 小米飯  | 茄汁海鮮<br>魚丁魷魚紅蘿蔔鳳梨罐蒜末(炒)    | 客家小炒<br>肉絲木耳干片紅絲魷魚青蔥(炒)        | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯<br>紫菜雞蛋薑絲           |                   | 5       | 2.5     | 2      | 2      |        |        | 678    |     |
| 十六 | 5/25 | 一  | 香Q白飯   | 客家控肉<br>五花肉肉丁鳥蛋紅蘿蔔青蔥蒜末(煮)  | 開陽黃瓜<br>蝦米大黃瓜肉絲木耳蒜末(炒)         | 產銷履歷 | 蔬菜肉絲湯<br>大白菜肉絲香菇          | 水果                | 5       | 2.5     | 2      | 2      | 1      |        | 738    |     |
|    | 5/26 | 二  | 糙米飯  | 香菇雞丁<br>香菇白蘿蔔雞丁紅蘿蔔蒜末(煮)    | 玉米蒸蛋<br>玉米粒雞蛋(蒸)               | 有機蔬菜 | 桂圓紅棗銀耳湯<br>乾龍眼紅棗白木耳       |                   | 5       | 2.5     | 2      | 2      |        |        | 678    |     |
|    | 5/27 | 三  | 鍋燒烏龍湯麵+香酥肉排+時令蔬菜<br>烏龍麵肉絲小貢丸海老翅魚板絲乾香菇昆布蒜末(煮)         |                            |                                |      | 時令蔬菜                      | 豆腐(第二節供應)<br>鋁箔豆腐 |         | 5       | 2.5    | 2      | 2      |        | 678    |     |
|    | 5/28 | 四  | 糙米飯  | 蔥爆豬柳<br>洋蔥肉柳小黃瓜(煮)         | 腐乳貢丸炒高麗菜<br>貢丸高麗菜香菇紅蘿蔔青蔥蒜末(煮)  | 有機蔬菜 | 玉米排骨湯<br>玉米塊排骨            | 優酪乳               | 5       | 2.5     | 2      | 2      |        | 1      | 798    |     |
|    | 5/29 | 五  | 五穀飯  | 糖醋魚丁<br>魚丁甜椒鳳梨罐洋蔥木耳(煮)     | 蘿蔔肉羹<br>白蘿蔔肉羹紅蘿蔔蒜末(煮)          | 有機蔬菜 | 山藥雞丁湯<br>山藥雞丁紅薯           |                   | 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」。