



桃園市八德區八德國民小學

8、9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)
一	8/31	一	香Q白飯	豬肉壽喜燒 肉片洋蔥杏鮑菇蒜末(燒)	螞蟻上樹 絞肉紅蘿蔔冬粉高麗菜青蔥木耳蒜末辣豆瓣(炒)	產銷履歷	青木瓜排骨湯 枸杞青木瓜排骨	水果	5	2.5	2	2	1		738
	9/1	二	糙米飯	沙茶魚片 魚片洋蔥甜椒蒜末(煮)	鐵板豬柳50% 豬柳洋蔥黃豆芽青蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	紅豆湯 紅豆QQ		5	2.5	2	2			678
	9/2	三	水餃*2+大滷湯麵+香酥豬排+時令蔬菜						5	2.5	2	2			678
			水餃(蒸)拉麵肉絲雞蛋胡蘿蔔香菇木耳脆筍絲高麗菜蒜末(煮)			肉排(炸)	時令蔬菜								
	9/3	四	糙米飯	咖哩雞 雞丁馬鈴薯紅蘿蔔蒜末(煮)	香酥兩樣 甜不辣花枝丸(炸)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋薑絲大骨	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798
二	9/4	五	五穀飯	京醬排骨 軟排骨肉丁白芝麻小黃瓜蒜末(煮)	菇菇燴黃瓜 大黃瓜胡蘿蔔香珍菇肉絲蒜末(煮)	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯 玉米粒白蘿蔔大骨	水果	5	2.5	2	2	1		738
	9/7	一	香Q白飯	三杯雞 雞丁米血丁九層塔蒜末(煮)	冬瓜滷肉50% 冬瓜蝦米香菇胡蘿蔔肉丁蒜末(滷)	產銷履歷	菇菇蛋花湯 金針菇鴻喜菇香菇雞蛋冬粉	水果	5	2.5	2	2	1		738
	9/8	二	糙米飯	紅燒豬腳 紅蘿蔔豬腳肉丁蒜末青蔥冰糖(滷)	丁香炒豆干 乾花生豆干片小魚乾青蔥蒜末(炒)	有機蔬菜	山藥雞丁湯 枸杞紅棗山藥雞丁		5	2.5	2	2			678
	9/9	三	肉絲炒飯+芝麻烤雞腿+時令蔬菜				黃瓜湯		5	2.5	2	2			678
			白米肉絲高麗菜三色丁青蔥蒜末(炒)			白芝麻雞腿(烤)	時令蔬菜	大黃瓜小魚丸大骨							
三	9/10	四	糙米飯	滷豬排 肉排蒜末(滷)	開陽蒲瓜 蝦米肉絲蒲瓜大胡蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	蔬菜湯 大白菜胡蘿蔔洋蔥大骨	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798
	9/11	五	海苔香鬆飯	香酥魷魚圈 魷魚圈蒜末(煮)	柴魚蒸蛋 柴魚片玉米粒毛豆仁雞蛋蒜末(煮)	有機蔬菜	綠豆西米露 綠豆西谷米	水果	5	2.5	2	2	1		738
	9/14	一	香Q白飯	醬爆肉丁 肉丁小黃瓜蒜末(煮)	雙花培根 白花椰綠花椰培根木耳(炒)	產銷履歷	冬瓜薏仁湯 冬瓜薏仁薑絲大骨	水果	5	2.5	2	2	1		738
	9/15	二	糙米飯 (蔬食日)	宮保雞丁 豆干丁雞丁油花生青蔥蒜末(煮)	佛跳牆 芋頭烏蛋大白菜肉丁筍乾香菇蒜末(煮)	有機蔬菜	羅宋湯 番茄高麗菜馬鈴薯胡蘿蔔洋蔥絞肉		5	2.5	2	2			678
	9/16	三	肉羹麵線+刈包+梅干肉排+時令蔬菜				豆漿		5	2.5	2	2			678
四			肉羹肉絲麵線木耳大白菜胡蘿蔔蒜末(煮)刈包(蒸)			梅干菜肉排蒜末(煮)	時令蔬菜	鋁箔豆漿							
	9/17	四	糙米飯	糖醋魚排 魚排甜椒蒜末(煮)	起司年糕豬肉煲50% 起司年糕肉片大白菜洋蔥紅蘿蔔金菜蒜末(煮)	有機蔬菜	燒仙草 仙草綠豆大豆QQ	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798
	9/18	五	芝麻飯	醬燒鴨 全鴨太空鴨馬鈴薯洋蔥	金針絲瓜 金針絲瓜肉絲胡蘿蔔薑絲蒜末(煮)	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 乾香菇白蘿蔔排骨	水果	5	2.5	2	2	1		738
	9/21	一	香Q白飯	鹽酥雞 雞丁蒜末(炸)	醬油蒸蛋 雞蛋清蔥蒜末(炒)	產銷履歷	味噌小魚乾湯 味噌豆腐海帶芽小魚乾	水果	5	2.5	2	2	1		738
	9/22	二	糙米飯	蒜泥白肉 肉片五花肉片洋蔥青蔥蒜泥薑末(煮)	花生麵筋 煮花生麵筋蒜末(煮)	有機蔬菜	雞茸玉米湯 雞肉絲玉米粒雞蛋大骨		5	2.5	2	2			678
五	9/23	三	油飯+香酥雞排+時令蔬菜				香菇排骨湯		5	2.5	1.8	2			673
			長糯米肉絲碎干丁碎脯乾香菇蒜末(煮)			雞排(炸)	時令蔬菜	乾香菇排骨刈薯							
	9/24	四	糙米飯	蒲燒鰻魚 鰻魚片(蒸)	筍香肉絲50% 筍片福菜肉絲蒜末(煮)	有機蔬菜	珍珠冬瓜茶 冬瓜塊黑粉圓	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798
	9/25	五	中秋節放假												0
	9/28	一	教師節放假												0
五	9/29	二	香Q白飯	味噌豬排 味噌肉排蒜末(煮)	瓜仔肉50% 絞花瓜絞肉蒜末(煮)	有機蔬菜	桂圓紅棗銀耳湯 龍眼乾紅棗白木耳		5	2.5	2	2			678
	9/30	三	韓式炒麵+韓式烤雞翅+時令蔬菜				海芽肉絲湯		5	2.5	2	2.5			700
			烏龍麵肉片洋蔥高麗菜豆竹貢丸片泡麵乾香菇青蔥蒜末(煮)			雞翅蒜末(煮)	時令蔬菜	海帶芽肉絲薑絲							

吃出好食力!「我的餐盤」營養魔法

為了讓大家以容易輕鬆達到均衡飲食,可將每日飲食指南轉換成「我的餐盤」,同時將類別及份量的概念帶入。

另外,日常生活中應落實「我的餐盤」的原則,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。

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

「本產品含有甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、魚類等及其製品,不適合對其過敏體質者食用」。

承辦人員:

單位主管:

校長: