



桃園市八德區八德國民小學

10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)
五	10/1	四	糙米飯	照燒雞丁 雞丁小黃瓜蒜末(煮)	回鍋干片 高麗菜豆干片青蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜大骨薑絲	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798
	10/2	五	海苔香鬆飯	蔥爆魷魚圈 洋蔥魷魚圈木耳薑絲(煮)	絲瓜鮮燴 絲瓜雞肉絲雞蛋胡蘿蔔青蔥蒜末(燴)	有機蔬菜	紫菜魚丸湯 紫菜魚丸青蔥	水果	5	2.5	2	2	1		738
六	10/5	一	香Q白飯	照燒翅小腿*2 翅小腿(煮)	香菇蒸蛋 香菇雞蛋青蔥蒜末(蒸)	產銷履歷	什錦羹湯 肉羹肉絲筍絲大白菜木耳蒜末	水果	5	2.5	2	2	1		738
	10/6	二	糙米飯	黑胡椒肉排 肉排洋蔥蒜末(煮)	糖醋豆包 豆包紅蘿蔔白芝麻青蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	豆薯雞湯 豆薯雞丁		4.5	2.5	2	2			643
	10/7	三	義大利肉醬麵+香酥魚排+時令蔬菜 油麵絞肉番茄三色丁洋蔥(炒) 魚排(炸) 時令蔬菜				玉米海結湯 海帶結紅蘿蔔玉米塊大骨		5	2.5	2	2			678
	10/8	四	糙米飯	豆瓣醬炒雞 雞丁洋蔥青蔥蒜末(煮)	油腐滷肉50% 油豆腐肉丁香菇洋蔥胡蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭西谷米	優酪乳	5	2.5	2	2	1		738
	10/9	五	雙十節補假												0
	10/12	一	香Q白飯	打拋豬 絞肉洋蔥番茄茄仁九層塔蒜末(煮)	菜脯炒蛋 菜脯雞蛋蒜末(炒)	產銷履歷	蘑菇濃湯 蘑菇玉米粒馬鈴薯紅蘿蔔	水果	5	2.5	2	2	1		738
	10/13	二	糙米飯	宮保雞排 雞排熟花生青蔥蒜末(煮)	黃瓜鮮燴 蝦肉肉絲大黃瓜木耳蒜末(煮)	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆紫米		5	2.5	2	2			678
七	10/14	三	(蔬食日)古早味鹹粥+滷蛋肉燥+時令蔬菜 白米高麗菜乾香菇絞肉蝦米芹菜絞蒜仁(煮) 白煮蛋絞肉油蔥酥蒜末(煮) 時令蔬菜				燒賣x2 燒賣		5	2.5	2	2			678
	10/15	四	糙米飯	麻油雞 雞丁米血丁高麗菜薑片(煮)	紅燒獅子頭 大白菜獅子頭香菇紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	扁蒲排骨湯 扁蒲排骨	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798
	10/16	五	地瓜飯	香酥魷魚排 魷魚排(炸)	客家小炒50% 豆干片肉絲芹菜乾魷魚蒜末(炒)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋薑絲	水果	5	2.5	2	2	1		738
	10/17	六	校慶活動(特餐)古早味肉絲炒麵+滷味 油麵肉絲乾香菇高麗菜青蔥紅蘿蔔木耳油蔥酥(煮) 麻將豆腐甜不辣烏蛋貢丸海帶捲米血丁(滷)				果汁 果汁		5	2.5	2	2			678
	10/19	一	校慶補假												0
	10/20	二	香Q白飯	黃燜雞 雞丁馬鈴薯甜椒蒜末(煮)	玉米肉末50% 三色丁小黃瓜絞肉洋蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	黑糖桂圓地瓜湯 黑糖桂圓紅棗地瓜		5	2.5	2	2			678
	10/21	三	鮭魚炒飯+醬燒肉排+時令蔬菜 白米玉米粒三色丁肉絲鮭魚罐頭雞蛋蒜末(炒) 肉排蒜末(滷) 時令蔬菜				芹香蘿蔔湯 芹菜白蘿蔔小貢丸大骨		5	2.5	2	2			678
八	10/22	四	糙米飯	咖哩魚丁 魚丁馬鈴薯三色丁洋蔥蒜末(煮)	香酥兩樣 米血丁芝麻球(炸)	有機蔬菜	關東煮 柴魚片昆布白蘿蔔玉米塊黑輪片虱目魚丸	鮮奶	4.5	2.5	2	2		1	763
	10/23	五	香Q白飯	卡拉雞排 雞排(炸)	日式蒸蛋 柴魚片玉米粒絞肉雞蛋(蒸)	產銷履歷	米粉湯 米粉大白菜肉絲乾香菇蝦米蒜苗	水果	5	2.5	2	2	1		738
	10/26	一	光復節補假												0
	10/27	二	糙米飯	香酥豬排 肉排(炸)	什錦花椰 白花椰綠花椰肉絲木耳(煮)	有機蔬菜	紅棗山藥排骨湯 紅棗山藥排骨		5	2.5	2	2			678
	10/28	三	鍋燒烏龍湯麵+檸檬烤雞翅+時令蔬菜 烏龍麵肉絲雞蛋海帶芽高麗菜香菇青蔥蒜末(煮) 雞翅(烤) 時令蔬菜						5	2.5	2	2			678
	10/29	四	糙米飯	豬肉丼 肉絲蛋洋蔥青蔥絞蒜仁(煮)	培根高麗菜 培根高麗菜蒜末(炒)	有機蔬菜	燒仙草 仙草綠豆大豆QQ	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798
	10/30	五	芝麻飯	三杯海鮮 九層塔魚丁魷魚條麵腸杏鮑菇蒜末薑片(煮)	古早味肉燥50% 碎豆干絞肉紅蔥頭蒜仁(煮)	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋薑絲大骨	水果	5	2.5	2	2	1		738

中秋佳節 健康無負擔

為了兼顧過節氣氛與健康, 慎選月餅非常重要! 月餅雖然美味, 卻隱藏著高糖、高油的「熱量陷阱」。一顆市售月餅(約60-70g)熱量約280大卡, 就相當於一碗白飯。為了避免攝取過多熱量, 讓身體無負擔, 中秋過節請掌握以下飲食原則:

1. 月餅分食: 分享吃, 減糖少熱量。2. 烤肉均衡: 多蔬菜, 少加工、少沾醬。3. 柚子適量: 高纖維, 適度吃好順暢。4. 搭配白開水或無糖飲料。將可避免過多熱量攝取, 身體無負擔。

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: