



# 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

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	三	鮫魚羹麵(湯)+芝麻烤雞腿+時令蔬菜					豆漿 (第一節供應)		4.5	2.5	2	2			643
			油麵鮫魚肉絲雞蛋大白菜洋蔥紅蘿蔔木耳脆筍蒜末(煮)		白芝麻雞腿(烤)		時令蔬菜	紹酒豆漿								
	5/2	四	糙米飯	親子丼 洋蔥雞丁雞蛋紅蘿蔔(煮)	腰果田園四色 腰果三色丁玉米粒馬鈴薯火腿丁蒜末(煮)	有機蔬菜	冬瓜粉圓湯 冬瓜塊粉圓	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798	
	5/3	五	五穀飯	糖醋魚丁 魚丁甜椒鳳梨罐洋蔥木耳(煮)	佛跳牆 大白菜筍乾肉絲鵝蛋乾香菇蒜末(煮)	有機蔬菜	山藥雞丁湯 山藥雞丁紅薯		5	2.5	2	2			678	
十三	5/6	一	香Q白飯	橙汁排骨 排骨小黃瓜洋蔥白芝麻蒜末(煮)	紅燒冬瓜 冬瓜香菇紅蘿蔔絞肉薑絲(煮)	產銷履歷	豆薯雞丁湯 豆薯雞丁	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	5/7	二	糙米飯	薑燒雞丁 洋蔥雞丁紅蘿蔔薑末(煮)	培根高麗菜 培根高麗菜紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	芋頭西米露 芋頭西谷米		5	2.5	2	2			678	
	5/8	三	大亨堡馬鈴薯肉末+豬肉餡餅+麥克雞塊*2+時令蔬菜					玉米濃湯		5	2.5	2	2			678
			大亨堡馬鈴薯.紅蘿蔔絞肉(煮)豬肉餡餅(蒸)		雞塊(炸)		時令蔬菜	洋蔥玉米粒雞蛋絞肉								
	5/9	四	糙米飯	蔥爆豬柳 洋蔥肉柳小黃瓜(煮)	蒜香海帶絲 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 柴魚片小魚乾海帶芽豆腐味噌大骨	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
	5/10	五	海苔香鬆飯	醬燒魚丁 魚丁小黃瓜洋蔥木耳薑絲(煮)	肉燥干丁 絞肉豆干丁麵筋蒜末(煮)	有機蔬菜	絲瓜姑姑湯 絲瓜鴻喜菇雞蛋大骨		5	2.5	2	2			678	
十四	5/13	一	香Q白飯	冬瓜燒雞 冬瓜乾香菇雞丁薑絲蒜末(煮)	鮮蔬炒年糕 大白菜年糕香菇肉絲蝦米紅蘿蔔木耳(煮)	產銷履歷	青木瓜排骨湯 青木瓜排骨	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	5/14	二	糙米飯	三杯海鮮 鮫魚圈魚丁米血丁香鮑菇九層塔老薑(煮)	回鍋干片 豆干片肉絲高麗菜紅蘿蔔青蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜排骨		5	2.5	2	2			678	
	5/15	三	香菇肉絲羹麵+紅燒排骨+時令蔬菜					燒賣		5	2.5	2	2			678
			油麵香菇肉絲羹麵紅蘿蔔筍絲木耳雞蛋青蔥蒜末(煮)		肉排蒜末(煮)		時令蔬菜	翡翠燒賣珍珠丸子								
	5/16	四	糙米飯	鹽水雞 雞丁竹筍片青花椰菜蒜末(煮)	螞蟻上樹 黑芝麻粉高麗菜肉絲木耳紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	魚丸湯 刈屬鷺虱日魚丸薑絲	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
	5/17	五	芝麻飯 (蔬食日)	肉燥滷蛋 絞肉白煮蛋紅蔥頭冰糖蒜頭酥(煮)	枸杞絲瓜 杞絲瓜金針菇雞絲木耳蒜末(煮)	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆紫米		5	2.5	2	2			678	
	5/20	一	香Q白飯	照燒雞丁 白芝麻雞丁甜椒青蔥蒜末(煮)	蒲瓜炒蛋 蒲瓜雞蛋木耳蒜末(炒)	產銷履歷	綠豆湯 綠豆OO	水果	5	2.5	2	2	1		738	
十五	5/21	二	糙米飯	瓜仔肉燥 香菇瓜仔絞肉蒜末(煮)	雞茸玉米 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 冬瓜大骨蛤蜊薑絲		5	2.5	2	2			678	
	5/22	三	酢醬麵+炸雞翅+時令蔬菜					芋頭排骨湯		5	2.5	2	2			678
			碎干丁絞肉細油麵洋蔥蒜末(煮)		雞翅(炸)		時令蔬菜	芋頭排骨								
	5/23	四	糙米飯	筍香豬腳 豬腳肉丁桂竹筍蒜仁(煮)	酸菜麵腸 酸菜麵腸蒜末(煮)	有機蔬菜	莧菜吻仔魚湯 莧菜吻仔魚薑絲	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798	
	5/24	五	小米飯	茄汁海鮮 魚丁鮫魚紅蘿蔔鳳梨罐蒜末(炒)	蘿蔔肉羹 白蘿蔔肉羹紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋薑絲		5	2.5	2	2			678	
十六	5/27	一	香Q白飯	客家控肉 五花肉肉丁鳥蛋紅蘿蔔青蔥蒜末(煮)	開陽黃瓜 蝦米大黃瓜肉絲木耳蒜末(炒)	產銷履歷	蔬菜肉絲湯 大白菜肉絲香菇	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	5/28	二	糙米飯	玉米燒雞 玉米塊海帶結雞丁紅蘿蔔蒜末(煮)	番茄炒蛋 番茄雞蛋青蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	桂圓紅棗銀耳湯 乾龍眼紅棗白木耳		5	2.5	2	2			678	
	5/29	三	肉絲湯米苔目+滷肉排+時令蔬菜							5	2.5	2	2			678
			香菇絲肉絲蝦米米苔目韭菜豆芽菜紅蘿蔔油蔥蒜末(煮)		肉排蒜末(煮)		時令蔬菜									
	5/30	四	糙米飯	香酥魚丁 魚丁(炸)	鐵板豆芽菜 豆芽菜肉絲韭菜蒜末(煮)	有機蔬菜	三絲筍絲羹 香菇絲筍絲紅蘿蔔肉絲雞蛋青蔥	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
5/31	五	胚芽飯	蜜汁翅小腿*2 翅小腿(煮)	絲瓜麵線 枸杞絲瓜肉絲蚵仔麵線蒜末(煮)	有機蔬菜	肉骨茶 乾香菇豆皮排骨高麗菜枸杞		5	2.5	2	2			678		

### 外食族也能吃得健康

現今社會家庭人口數不多，在家開伙比率逐步下降，而外食族的比率提高，因此，提供外食族健康小撇步：1. 優先選擇新鮮健康食物的店。2. 多選擇全穀類食物，少選擇炒飯或炒麵。3. 攝取新鮮多樣化蔬果，可增加纖維素及維生素或礦物質。4. 選擇不飽和脂肪酸的白肉。5. 選擇清燉或川燙的食物，減少油炸食物。

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】**

食材供應商：永得有限公司