



# 桃園市八德區八德國民小學 6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)	
十七	6/3	一	香Q白飯	山藥雞丁 枸杞山藥雞丁蒜末(煮)	洋蔥甜不辣 洋蔥甜不辣紅蘿蔔蒜末(煮)	產銷履歷	地瓜湯 地瓜粉圓	水果	5.1	2.5	2	2	1		745	
	6/4	二	糙米飯	打拋豬 絞肉洋蔥番茄毛豆仁九層塔蒜末(煮)	海結燒素雞 海帶結素雞紅蘿蔔薑絲(煮)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜肉絲		5.1	2.5	2	2			685	
	6/5	三	肉粽+鹽酥雞+豆包炒豆芽			大滷湯				5	2.5	2	2			678
				肉粽(蒸)	雞丁(炸)	豆包(蒸)	大白菜雞蛋豆腐紅蘿蔔木耳大骨									
	6/6	四	糙米飯	洋蔥炒肉 洋蔥肉絲青蔥蒜末(煮)	培根雙花 白花椰綠花椰木耳培根(煮)	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌海芽豆腐柴魚片	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
6/7	五	芝麻飯	番茄燒海鮮 番茄小卷圈魚丁洋蔥青蔥蒜末(炸)	佛跳牆 大白菜筍乾肉絲鵝蛋芋頭乾香菇蒜末(煮)	有機蔬菜	古早味黑輪湯 蘿蔔黑輪香菜紅工大骨		5.1	2.5	2	2			685		
6/10	一	端午節放假														0
十八	6/11	二	糙米飯	蔥爆豬肉 肉片洋蔥高麗菜木耳紅蘿蔔清蔥蒜末(煮)	花生麵筋 熟花生麵筋乾香菇(煮)	有機蔬菜	芋頭米粉湯 芋頭米粉乾香菇蝦米肉絲紅蔥頭	水果	5.1	2.5	2	2	1		745	
	6/12	三	嘉義雞絲飯+烤雞排+時令蔬菜			冬瓜排骨湯				5	2.5	2	2			678
				白飯雞絲油蔥酥蒜末(煮)	雞排(烤)	時令蔬菜	冬瓜排骨									
	6/13	四	糙米飯	京醬肉丁 肉丁小黃瓜木耳蒜末(煮)	蔥花蘿蔔炒蛋 青蔥乾蘿蔔雞蛋(炒)	有機蔬菜	白菜雙菇湯 大白菜雪白菇金針菇大骨	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798	
	6/14	五	海苔香鬆飯	蒲燒魚丁 白芝麻魚丁豆腐洋蔥蒜末(煮)	桂筍麵輪 桂竹筍麵輪蒜末(煮)	有機蔬菜	綠豆湯 綠豆QQ		5.1	2.5	2	2			685	
十九	6/17	一	香Q白飯	茄汁海鮮 鮑魚圈魚丁油豆腐甜椒番茄蒜末(煮)	香菇肉燥 香菇豆薯絞肉鵝蛋蒜末(煮)	產銷履歷	蘿蔔花枝羹湯 白蘿蔔筍絲豆腐花枝羹木耳大骨	水果	5.1	2.5	2	2	1		745	
	6/18	二	糙米飯	三杯雞 雞丁米血丁杏鮑菇九層塔薑片蒜末(煮)	田園四色 三色丁玉米粒芋頭丁絞肉蒜末(煮)	有機蔬菜	綜合燒仙草 綠豆紅豆大豆芋圓燒仙草汁		5.1	2.5	2	2			685	
	6/19	三	鍋燒烏龍湯麵+香酥肉排+時令蔬菜			豆漿(第二節供應)				5	2.5	2	2			678
				烏龍麵肉絲小貢丸海老翅魚板絲乾香菇昆布蒜末(煮)	肉排(炸)	時令蔬菜	銀箔豆漿									
	6/20	四	糙米飯	小瓜炒雞 玉米粒紅蘿蔔小黃瓜雞丁洋蔥蒜末(煮)	客家小炒 豆干片肉絲芹菜乾鮑魚蒜末(炒)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋大骨薑絲	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
6/21	五	藜麥飯	芋頭燒肉 芋頭肉丁(煮)	螞蟻上樹 絞肉紅蘿蔔冬粉高麗菜青蔥木耳蒜末辣豆瓣(炒)	有機蔬菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜貢丸大骨		5	2.5	2	2			678		
二十	6/24	一	香Q白飯	照燒雞丁 雞丁小黃瓜洋蔥紅蘿蔔蒜末(煮)	金沙絲瓜 鹹蛋皮蛋絲瓜蒜末(煮)	產銷履歷	玉米濃湯 玉米粒雞蛋培根大骨	水果	5	2.5	2	2	1		738	
	6/25	二	糙米飯	紅燒豬腳 豬腳肉丁青蔥蒜末(煮)	肉絲海根 肉絲海根紅蘿蔔薑絲(煮)	有機蔬菜	枸杞山藥大骨湯 枸杞山藥大骨		5	2.5	2	2			678	
	6/26	三	(蔬食日)油飯+關東煮+時令蔬菜			蘿蔔貢丸湯				5	2.5	2	2			678
				圓糯米絞肉碎干丁乾鮑魚蒜末油蔥酥甜麵醬豆瓣醬(煮)	油豆腐玉米塊海帶結肉丁鳥蛋蒜末(煮)	時令蔬菜	白蘿蔔貢丸									
	6/27	四	香Q白飯	豬肉丼 豬肉洋蔥雞蛋蒜末(煮)	鮮炒花椰 綠花椰白花椰肉絲紅蘿蔔乾蝦仁(煮)	有機蔬菜	味噌小魚乾湯 豆腐海帶芽小魚乾青蔥	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798	
6/28	五	香Q白飯	香酥魚條 魚條(炸)	開陽高麗菜 蝦米高麗菜肉絲紅蘿蔔木耳蒜末(煮)	有機蔬菜	黑糖粉粿湯 黑糖粉圓粉粿		5	2.5	2	2			678		

## 端午吃粽健康多

前市售粽子多以糯米、高油脂五花肉等食材製成，不僅纖維質含量少，熱量高達500至600卡。

因此，為了健康著想，建議以下事項：

肉多蔬果。2. 少鹽少沾醬。3. 多運動。4. 多喝水。

以上熱量依實際供應量為準

1. 少鹽 營養小常識

**【本校一律使用國產豬肉】**

食材供應商：軒泰食品有限公司