



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	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	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798
	5/2	五	五穀飯	糖醋魚丁 魚丁甜椒鳳梨罐洋蔥木耳(煮)	蘿蔔肉羹 白蘿蔔肉羹紅蘿蔔蒜末(煮)	有機蔬菜	山藥雞丁湯 山藥雞丁紅薯		5	2.5	2	2			678
十三	5/5	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
	5/6	二	糙米飯	薑燒雞丁 洋蔥雞丁紅蘿蔔蒜末(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
	5/7	三	大亨堡馬鈴薯肉末+豬肉餡餅*1+麥克雞塊*2+時令蔬菜 大亨堡馬鈴薯紅蘿蔔絞肉(煮)豬肉餡餅(蒸)				玉米濃湯 洋蔥玉米粒雞蛋絞肉		5	2.5	2	2			678
	5/8	四	糙米飯	桂筍炒肉 桂竹筍肉絲蒜末(炒)	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	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798
	5/9	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	絲瓜菇菇湯 絲瓜鴻喜菇雞蛋大骨		5	2.5	2	2			678
十四	5/12	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
	5/13	二	糙米飯	三杯海鮮 魷魚圈魚丁米血丁鮑菇九層塔老薑(煮)	玉米蒸蛋 絞肉玉米粒雞蛋紅蔥頭蒜末(煮)	有機蔬菜	黃瓜湯 大黃瓜排骨		5	2.5	2	2			678
	5/14	三	香菇肉絲羹麵+紅燒排骨+燒賣+時令蔬菜 油麵香菇肉羹肉絲紅蘿蔔筍絲小耳雞蛋青蔥蒜末(煮)				豆漿(第二節供應) 鍋貼豆漿		5	2.5	2	2			678
	5/15	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 刈臘蟹虱日魚丸薑絲	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798
	5/16	五	芝麻飯(蔬食日)	肉燥油豆腐 絞肉嫩豆腐紅蔥頭冰糖蒜頭酥(煮)	枸杞絲瓜 枸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
十五	5/19	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	莧菜吻仔魚湯 莧菜吻仔魚薑絲	水果	5	2.5	2	2	1		738
	5/20	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
	5/21	三	酢醬麵+炸雞翅+時令蔬菜 碎干丁絞肉細油麵洋蔥蒜末(煮)				芋頭排骨湯 芋頭排骨		5	2.5	2	2			678
	5/22	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	綠豆湯 綠豆QQ	鮮奶	5	2.5	2	2		1	798
	5/23	五	小米飯	茄汁海鮮 魚丁魷魚紅蘿蔔鳳梨罐蒜末(炒)	客家小炒 肉絲木耳干片紅絲魷魚青蔥(炒)	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜雞蛋薑絲		5	2.5	2	2			678
十六	5/26	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
	5/27	二	糙米飯	香菇雞丁 香菇白蘿蔔雞丁紅蘿蔔蒜末(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
	5/28	三	(暫定)肉粽*1+香酥兩樣+鐵板豆芽菜 肉粽(蒸)				大滷湯(加烏龍) 烏龍麵大白菜雞蛋豆腐紅蘿蔔木耳大骨		5	2.5	2	2			678
	5/29	四	糙米飯	蔥爆豬柳 洋蔥肉柳小黃瓜(煮)	麻油貢丸炒高麗菜 貢丸高麗菜香菇紅蘿蔔青蔥蒜末(煮)	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米塊排骨	優酪乳	5	2.5	2	2		1	798
	5/30	五	端午節補假						5	2.5	2	2			678

久坐藏危機

久坐對於身體存在多項危害, 包括增加心臟病、中風、糖尿病, 以及代謝症候等疾病的罹患率。因此, 想增加活動量, 從日常生活開始! 例如: 每半小時起身走一走裝水、上廁所。通勤時, 騎腳踏車或提前下一站走路。搭電梯改成爬樓梯。吃完飯後, 不要立刻躺平, 起身做家事。每週至少150分鐘中強度有氧運動。

來源: 董氏基金會

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

承辦人:

單位主管:

校長: