

水果主 編：劉珍琳（校長）
 執行編輯：葉幸宜（執行秘書）
 出版日期：中華民國112年6月1日
 食譜設計：侯惠津（營養師）



112年6月石門國小、賢北國小午餐食譜

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量 (大卡)
6月1日	四	燕麥飯	味噌豬肉	蜜汁豆干	油菜	餛飩湯	水果	731
6月2日	五	糙米飯	南瓜咖哩豆腐	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	魚皮湯	乳品	785
6月5日	一	胚芽飯	香酥雞豚雙拼	蔥燒油豆腐	地瓜葉	竹筍龍骨湯		680
6月6日	二	地瓜飯	三杯雞	雲南薄片	空心菜	蛋香絲瓜湯	水果	736
6月7日	三	白米	竹筍粥	燒烤雞翅	有機蔬菜	巧克力麵包	乳品	741
6月8日	四	小米飯	打拋雞肉	客家小炒	尼龍菜	四神湯湯	水果	706
6月9日	五	香鬆飯	起司海鮮燴蛋	滷豆腐素燥	青江菜	紅豆甜豆花湯	乳品	793
6月12日	一	糙米飯	蜜汁排骨	回鍋肉	大陸妹	蒜頭雞湯		695
6月13日	二	五穀飯	義式香草雞	泰式茼蒿絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	723
6月14日	三	小拉麵	波隆那肉醬	薯條雞米花	豇豆	仙草凍奶甜湯	乳品	775
6月15日	四	燕麥飯	咖哩雞	竹筍炒肉絲	地瓜葉	冬瓜龍骨湯	水果	733
6月16日	五	糙米飯	浦燒鯛魚	番茄炒蛋	韭菜豆芽菜	黃瓜魚丸湯	乳品	768
6月17日	六	白米飯	福菜滷肉	甘藍佐雞絲	莧菜	牛蒡雞湯		686
6月19日	一	胚芽飯	筍干雞肉絲	麻婆豆腐	菇扒青江	金針海苗湯		679
6月20日	二	小米飯	沙茶豬肉	豆皮蒲絲	有機蔬菜	冬瓜干貝雞湯	水果	749
6月21日	三	白米	叉燒肉炊飯	毛豆莢	什錦甘藍	冰綠豆甜湯	乳品	787
6月26日	一	胚芽飯	蜜汁豬腳	莎莎醬馬鈴薯	絲瓜	翡翠芙蓉湯		795
6月27日	二	韓式拌飯	韓式燒肉	韓式玉米蛋	韓式泡菜蔬	日式茶壺湯	水果	700
6月28日	三	刈包	豬排	咖哩粉絲	小黃瓜絲	愛玉冬瓜甜湯	乳品	735
6月29日	四	燕麥飯	白醬南瓜雞	蠔油拌油豆腐	有機蔬菜	黃瓜貢丸湯	水果	776
6月30日	五	結業式	麵包+豆漿					

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜。2. **本校一律使用國產豬食材。**
 3. 水果係暫定。 4. 本校定每週五為低碳健康環保日。

乳品不能被燕麥奶、豆奶取代！

～ 乳品的蛋白質比燕麥奶及豆奶更好吸收～



優質蛋白質



維生素D



鈣質



乳糖

