



114年10月石門國小、賢北國小午餐食譜

出版日期：中華民國114年10月1日

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	附餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜 份數	油脂 堅果	水果 份數	乳品 份數	熱量
1	三	細意麵	紅燒豬肉麵	什錦滷味	紅蔥豆芽菜		乳品	4.5	2.3	2.0	1.5	0.0	1.0	725
2	四	白米	麻油雞燉飯	回鍋肉	有機蔬菜	蛤蜊蔬菜湯	水果	5.0	2.0	2.0	2.5	1.0	0.0	723
3	五	白米	安平海產粥	紅蘿蔔炒蛋	蒜炒小松菜	中秋槓餅		5.0	2.2	2.2	2.0	1.0	0.0	720
6	一	中秋節						0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
7	二	燕麥飯	南瓜咖哩雞	三絲拌鯖魚	有機蔬菜	味噌海芽湯	水果	5.1	2.5	2.0	2.5	1.0	0.0	767
8	三	細意麵	黑胡蘆菇醬	碳烤雞腿排	活力五蔬	紫菜蛋花湯	乳品	4.6	2.5	1.0	2.5	0.0	1.0	767
9	四	糙米飯	沙茶炒豬肉	韓式粉絲	有機蔬菜	鴨肉羹湯	水果	5.3	2.2	1.8	2.5	1.0	0.0	750
10	五	國慶						0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
13	一	胚芽飯	蜜汁排骨	花生小魚乾	空心菜	蒜頭雞湯		5.2	3.0	2.0	2.5	0.0	0.0	753
14	二	燕麥飯	瓜子肉燥	海帶三絲	有機蔬菜	紫菜金針湯	水果	4.8	2.2	2.0	2.2	1.0	0.0	710
15	三	細白油麵	炸醬麵料	小瓜雞絲	尼龍菜	油蔥蛋花湯	乳品	4.2	2.5	1.3	2.8	0.0	1.0	760
16	四	糙米飯	泰式風味雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	清燉排骨湯	水果	5.2	2.0	2.0	2.5	1.0	0.0	737
17	五	小米飯	香酥魚柳	番茄炒蛋	菇菇豆芽	沙茶白菜湯		4.5	2.5	2.0	3.0	0.0	0.0	688
20	一	白米	竹筍粥	肉燥嫩豆腐	高麗菜	廚師節銅鑼燒		5.5	2.0	2.0	2.0	0.0	0.0	675
21	二	燕麥飯	日式照燒雞	玉米炒蛋	有機蔬菜	豆芽肉絲湯	水果	5.1	2.1	2.1	2.5	1.0	0.0	740
22	三	細白麵	咖哩豬肉	蠔油豆干	小松菜	薑絲海苗湯	乳品	5.0	2.5	2.0	2.5	0.0	1.0	820
23	四	糙米飯	黑胡椒豬柳	泰式鮮蔬佐雞絲	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	5.0	2.5	2.0	2.5	1.0	0.0	760
24	五	光復節						0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0
27	一	胚芽飯	打拋豬	豆芽雞絲	甘甜絲瓜	干貝冬瓜雞湯		5.1	2.4	2.0	2.5	0.0	0.0	700
28	二	燕麥飯	三杯雞	洋蔥肉末炒蛋	有機蔬菜	冰綠豆湯	水果	4.9	2.4	2.0	2.5	1.0	0.0	742
29	三	白米	萬聖南瓜粥	豚骨肉片	木須高麗	萬聖水豚包	乳品	5.1	2.2	1.0	2.5	0.0	1.0	780
30	四	糙米飯	蒜泥白肉	醬爆三絲	有機蔬菜	餛飩湯	水果	5.0	2.5	2.0	2.5	1.0	0.0	760
31	五	小米飯	魚排	三杯什錦	紅蔥空心菜	玉米蛋花湯		5.1	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0	707

備註:1.營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品，請至育部校園食材登錄平臺查詢

2.遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜。3.本校一律採用國產豬。4.水果是暫定。

5.本校定每週五為低碳健康環保日。6.本校一律無酒料理。

吃肉肉，懂豬肉

又稱**肩心頭/上肩肉**
肉質軟嫩，適合火鍋、
燒烤或叉燒肉等料理。

又稱**小里肌/豬菲力**
脂肪少、肉質細嫩，適合
嫩肩及做成日式豬排。

又稱**內腿肉/腿心肉**
肉質較粗，適合做紅燒、加工
品(如貢丸、火腿、肉乾等)。

松阪豬肉又稱「**黃金六兩**」，
是豬脖子上的肉。
每隻豬身上只有2片，數量有
限又費工，因此稱為黃金六兩
(225g)，是**目前單價最高的豬
肉部位**。

又稱**前腿肉/下肩肉**
脂肪較少，常製成絞肉
做成料理。

又稱**腹背肉/三層肉**
脂肪豐厚，燉煮、煎炒或燒烤皆適宜。
著名的**東坡肉**料理，就是使用此部位作
為主料製作。

又稱**腿庫肉**
脂肪多、皮肉豐厚，適合燉
煮及紅燒。
(最想念的就是阿嬤古早味滷
豬腳~~)

