



會稽國小108年2月份午餐菜單



營養師 林儀

日期	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)
2/11 一	蔬食日 香Q白飯	蜜汁黑豆干 黑豆干白芝麻絞肉(燒)	扁蒲鮮燴(Q) 扁蒲(Q)蝦皮紅絲(Q)木耳絲(Q)(煮)	吉園圃	四神湯 薏仁肉丁蓮子芡實薏仁	水果	5.5	2.5	2	2.5	1		795
2/12 二	糙米飯	冬瓜燒肉(S) 肉丁(S)紅蘿蔔(Q)冬瓜(燒)	開陽雙花椰 蝦米白花椰綠花洋紅蘿蔔(Q)(煮)	有機蔬菜	桂圓紅棗銀耳湯 乾龍眼紅棗白木耳枸杞		5.7	2.6	2.3	2.6			769
2/13 三	肉絲炒米粉+烤腿排(S)+青菜(Q)+黃瓜貢片湯					鮮奶	5.6	2.6	2.2	2.5		1	855
		米粉肉絲高麗菜(Q)香菇油蔥酥蒜(炒)	雞腿排(S)蒜(滷)	青菜(Q)	大黃瓜貢片(煮)								
2/14 四	地瓜飯	紅燒排骨(S) 丁軟骨肉丁(S)甜椒洋蔥豆鼓蔥蒜(煮)	培根高麗(Q) 高麗菜(Q)培根紅片(Q)(炒)	有機蔬菜	香菇雞丁湯 香菇雞丁白蘿蔔		5.6	2.6	2.5	2.6			767
2/15 五	芝麻飯	茄汁燒魚丁 裹粉魚丁蕃茄洋蔥青豆仁(燒)	日式蒸蛋(Q) 雞蛋(Q)香菇丁魚板絲蔥(蒸)	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲肉絲	水果	5.6	2.5	2	2.7	1		811
2/18 一	蔬食日 香Q白飯	滷蛋肉燥 滷蛋絞肉筍丁(滷)	黃瓜燴什錦(Q) 大黃瓜(Q)金針菇豆管木耳(Q)(炒)	吉園圃	玉米濃湯 雞蛋玉米粒紅丁(Q)毛豆絞肉	水果	5.5	2.5	2.2	2.5	1		800
2/19 二	糙米飯	紫蘇梅蒸魚(S) 魚片(S)紫蘇梅寬冬粉青蔥薑(蒸)	蛋酥白菜 雞蛋大白菜紅片(Q)木耳芋頭(Q)(燒)	有機蔬菜	紅豆湯圓 紅豆紅白湯圓		5.7	2.6	2	2.7			766
2/20 三	日式炒烏龍麵+鹽酥雞(S)+青菜(Q)+味噌小魚干湯					優酪乳	5.2	2.6	2	2.8		1	835
		烏龍麵肉絲高麗菜紅蘿蔔絲魚板絲(炒)	雞丁(S)地瓜脆薯九層塔(炸)	青菜(Q)	豆腐柴魚片小魚干味噌(煮)								
2/21 四	紫米飯	蜜汁芝麻肉片(S) 肉片(S)洋蔥紅蘿蔔芝麻(燒)	朴菜筍茸 朴菜筍茸肉絲黃豆醬(煮)	有機蔬菜	山藥排骨湯 山藥排骨		5.7	2.6	2.5	2.6			774
2/22 五	玉米飯	咖哩雞丁(S) 雞丁(S)馬鈴薯紅蘿蔔(Q)(煮)	敏豆炒甜條 敏豆甜條紅蘿蔔絲(Q)蒜(炒)	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽雞蛋	水果	5.6	2.5	2.2	2.5	1		807
2/23 六	燕麥飯	香酥豬排 豬排(炸)	蕃茄炒蛋(Q) 雞蛋(Q)蕃茄青蔥(炒)	吉園圃	時蔬鮮菇湯 高麗菜(Q)金針菇秀珍菇紅蘿蔔絲(Q)排骨	水果	5.6	2.5	2.3	2.7	1		819
2/25 一	蔬食日 香Q白飯	東坡嫩豆腐 手工嫩豆腐(非)絞肉木耳(Q)青蔥(煮)	蠔油鮮彩蔬(Q) 高麗菜(Q)玉米粒紅蘿蔔(Q)木耳(Q)肉片(炒)	吉園圃	白玉雞丁湯 雞丁白蘿蔔紅蘿蔔(Q)	水果	5.5	2.5	2.4	2.5	1		805
2/26 二	糙米飯	味噌薑汁豬柳(S) 豬柳(S)洋蔥味噌薑紅蘿蔔(煮)	彩繪南瓜(Q) 南瓜(Q)三色豆雞蛋(煮)	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆紫米		5.8	2.5	2.4	2.6			771
2/27 三	培根蛋炒飯+五香雞腿(S)+青菜(Q)+牛蒡肉絲湯					非基改豆漿	5.2	3.5	2.2	2.5			794
		培根雞蛋肉絲高麗菜洋蔥青蔥三色丁(炒)	雞腿(S)/油	青菜(Q)	牛蒡肉絲紅蘿蔔(Q)								

★營養小常識

「雞蛋」含有蛋白質、脂肪、卵黃素、卵磷脂、維生素A、維生素B群等營養素。蛋黃是一顆蛋中的精華，各種營養成分比蛋白高出許多，在同樣的重量之下，蛋黃的蛋白質含量是蛋白的1.5倍；鈣質約為10倍；鐵質為35倍；維生素A更是只有蛋黃中才有，雞蛋幾乎含有人體所需要全部營養物質，故被稱之為「理想的營養庫」。

雞蛋中含有DHA和卵磷脂等，能健腦益智，避免老年人智力衰退。雞蛋中的維生素A能保護黏膜組織的完整並維持正常視覺；維生素B群則是參與醣類、脂質的代謝。