

彰化縣和美鎮和仁國小中央廚房 102學年度第二學期03月午餐食譜設計(筆)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果/乳品	糖類(g)	脂質(g)	蛋白質(g)	熱量(kcal)	每日六大類份數							
												全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果類	低脂乳品類		
3月3日	一	蔬食日	白飯	什錦炒蛋	沙茶白菜滷	青菜	番茄豆腐湯	110	21	23	721	4.7	2.6	2.1	3				
			白米	洋蔥、玉米粒、小黃瓜、紅蘿蔔、穀菌液蛋	豆皮、大白菜、木耳絲、金針菇	青菜	番茄、豆腐												
3月4日	二		胚芽飯	橙汁排骨	乾扁四季豆	青菜	薑絲冬瓜湯	水果	120	20	24	756	4.9	2.7	2	3	1		
			胚芽、白米	豬肉丁、軟骨丁、洋葱、甜椒、橙汁、薑	四季豆、豆干丁、紅蘿蔔絲	青菜	冬瓜、大骨、薑絲												
3月5日	三		白飯	芋頭燒雞	海帶三絲	青菜	山藥排骨湯	低脂乳品	115	22	26	762	4.6	2.6	2.1	3		0.83	
			白米	雞肉丁、芋頭丁、紅蘿蔔	海帶絲、紅蘿蔔絲、木耳絲、細干絲	青菜	山藥、中排骨、枸杞												
3月6日	四		糙米飯	蔥爆肉片	黃瓜燴鵪鶉蛋	青菜	豆薯蛋花湯	120	23	21	771	4.6	2.6	2.2	3				
			糙米、白米	蔥段、豬肉片、洋葱絲、紅蘿蔔絲	大黃瓜、鵪鶉蛋、薑絲、木耳	青菜	豆薯絲、蛋花												
3月7日	五		哨子麵+★茶葉蛋+青菜+蘿蔔貢丸湯(加)					115	22	32	786	4.6	3.2	1.8	3				
			豬絞肉、豆干丁、番茄、洋葱丁、黃油麵、洗滌蛋、青菜、貢丸、白蘿蔔																
3月10日	一	蔬食日	白飯	三杯百頁	泡菜豆腐	青菜	海結油腐湯(加)	118	25	20	777	5	2.4	2	3				
			白米	百頁片、香菇片、包菇片、九層塔、薑	豆腐、泡菜、高麗菜	青菜	海結、油腐、薑絲												
3月11日	二		燕麥飯	茄汁燒雞	彩繪雙花	青菜	茶壺湯	水果	119	23	23	775	4.8	2.2	2.1	3	1		
			燕麥、白米	雞肉丁、洋葱片、馬鈴薯、青椒	白花椰、綠花椰、紅蘿蔔絲、豬肉片	青菜	中排骨、金針菇、柴魚片、大白菜												
3月12日	三		白飯	京醬肉絲	西芹魷魚	青菜	黃豆芽排骨湯	106	21	24	709	4.3	2.5	1.6	3				
			白米	豬肉絲、洋葱絲、小黃瓜絲、白蘿蔔絲、蔥	西芹、魷魚、木耳絲	青菜	黃豆芽、中排骨												
3月13日	四	高纖日	糙米飯	雙椒炒雞球	田園四色	青菜	冬菜粉絲湯(醃)	110	21	25	729	4.5	2.4	1.7	3				
			糙米、白米	紅椒、黃椒、雞肉丁、洋葱	紅蘿蔔丁、青豆仁、豬絞肉、玉米粒、芋頭丁	青菜	冬菜、粉絲、薑絲												
3月14日	五		夏威夷炒飯+★★柳葉魚(炸)(加)+青菜+黃金玉穗湯					115	28	32	840	5.1	3.1	1.6	4				
			火腿丁、紅蘿蔔、玉米粒、青豆仁、鳳梨片、洋葱丁、豬肉鬆、柳葉魚、青菜、玉米段、白蘿蔔、中排骨																
3月17日	一	蔬食日	白飯	菜頭滷豆輪(加)	菇菇滑蛋	青菜	黃瓜豆皮湯	115	22	24	754	4.8	2.3	1.7	3				
			白米	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆輪	草菇、香菇片、金針菇、穀菌液蛋	青菜	大黃瓜、豆皮、薑絲												
3月18日	二		紫米飯	味噌燒肉	銀芽雞絲	青菜	養生蔬菜湯	水果	106	22	23	714	4.3	2.1	1.8	3	1		
			紫米、白飯	豬肉片、洋葱片、蔥段、紅蘿蔔	豆芽菜、雞肉絲、木耳、紅蘿蔔、韭菜段	青菜	大白菜、番茄												
3月19日	三		白飯	咖哩雞肉	竹筍炒三絲	青菜	木須肉絲湯	低脂乳品	113	23	26	763	4.6	2.3	1.7	3		0.83	
			白米	雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋葱、青豆仁	竹筍絲、紅蘿蔔絲、青椒絲、木耳絲、干絲	青菜	木耳絲、豬肉絲、薑絲												
3月20日	四	高纖日	糙米飯	沙茶炒肉片	綜合魯味	青菜	青木瓜排骨湯	114	23	24	759	4.7	2.6	1.8	3				
			糙米、白米	豬肉片、洋葱、青椒	大溪豆干丁、白蘿蔔、海帶絲、紅蘿蔔、玉米粒	青菜	青木瓜、中排骨、枸杞												
3月21日	五		義大利肉醬麵+★花枝排(加)(炸)+青菜+南瓜濃湯					110	28	25	792	4.3	2.7	1.5	4				
			洋葱、豬絞肉、番茄、紅蘿蔔、玉米粒、青豆仁、油麵、花枝排、青菜、南瓜丁、洋葱丁、奶粉																
3月24日	一	蔬食日	白飯	麻婆豆腐	四丁炒毛豆	青菜	鮮菇芙蓉羹	112	22	23	738	4.5	2.4	1.6	3				
			白米	豆腐、素絞肉、蔥花、蒜末	毛豆、紅蘿蔔、玉米粒、馬鈴薯、豆干丁	青菜	穀菌液蛋、金針菇、香菇、木耳絲												
3月25日	二		雜糧飯	泰式打拋豬	洋葱炒蛋	青菜	海芽魚丸湯(加)	水果	115	23	25	767	4.5	2.7	1.7	3	1		
			雜糧米、白米	豬絞肉、洋葱丁、豆薯丁、番茄、九層塔	洋葱、穀菌液蛋	青菜	魚丸、海帶芽、薑絲												
3月26日	三		白飯	小瓜燴雞丁	螞蟻上樹	青菜	榨菜肉絲湯(醃)	118	20	26	756	4.6	2.5	1.8	3				
			白米	小黃瓜丁、雞丁、紅蘿蔔丁	冬粉、豬絞肉、紅蘿蔔絲、木耳絲、高麗菜絲	青菜	榨菜絲、豬肉絲												
3月27日	四	高纖日	糙米飯	馬鈴薯燻肉	塔香海草	青菜	冬瓜雞湯	120	22	23	770	4.8	2.7	1.8	3				
			糙米、白米	馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉片	海草、肉絲、紅蘿蔔絲、九層塔、薑絲	青菜	枸杞、雞肉丁、冬瓜												
3月28日	五	文化日-日本	日式炒烏龍+★蒲燒鯛(加)+青菜+味噌湯					115	23	28	779	4.5	3.1	1.6	2.5				
			烏龍麵、高麗菜、香菇、洋葱絲、紅蘿蔔、豬肉絲、蒲燒鯛、青菜、味噌、豆腐、洋葱絲																
3月31日	一		白飯	番茄炒蛋	客家小炒	青菜	小白菜豆腐湯	119	22	28	786	4.8	2.8	1.7	3				
			白米	番茄、穀菌液蛋	豆干片、芹菜段、紅蘿蔔絲、蔥段	青菜	小白菜、豆腐												

本校精心設計之優質菜單特色

- 供應甜湯次數為0，達到衛生署建議之低糖目標。
- 增加高纖未精緻主食供應頻率(每週至少2次)，達衛生署建議之高纖飲食原則，預防大腸直腸癌之發生率。
- 每週至少提供3次以上深綠色蔬菜，增加葉黃素攝取，預防貧血。
- 採天然新鮮食材，減少加工品，達衛生署低鹽目標。
- 增加食材中乳製品供應，提高本校學生鈣質攝取，達均衡營養之目標。
- 本公司絕無添加人工味精，提供全校師生健康的營養午餐。
- 響應環保節能減碳政策，每週一為蔬食日。
- 主菜★表示每人一塊

★營養小叮嚀:多吃蔬菜，好處多多

蔬菜是天然健康食品，在營養功能上的角色很重要。供應豐富的維生素A和C，亦含適量的維生素B群，具維持生理機能與美容效果，提供人體必要的礦物質(鈉、鈣、鐵、磷等)，促進新陳代謝，維持體內酸鹼平衡。含大量纖維質，可促進腸胃蠕動，防止文明病(如心臟病、高血壓、大腸癌、痔瘡等)發生。加上熱量低，吃多了也不易引致肥胖，為保持身材之健康食品。