

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(素)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果/乳品	醣類(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	22	717	4.7	2.6	2.3	3				
			白米	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	123	20	23	764	4.9	2.7	2.2	3	1		
			胚芽、白米	素排骨、甜椒、橙汁、薑	四季豆、豆干丁、紅蘿蔔	青菜	冬瓜、薑絲												
3月5日	三		白飯	芋頭燒烤麩	海帶三絲	青菜	山藥湯	低脂乳品	113	22	22	738	5.2	2.7	2.5	3		0.83	
			白米	烤麩、芋頭、玉米筍	海帶、紅蘿蔔、芹菜、豆干絲	青菜	山藥、枸杞												
3月6日	四		糙米飯	魚香肉絲	黃瓜燴鵪蛋	青菜	豆薯蛋花湯	126	22	25	802	5.1	2.6	2.1	3				
			糙米、白米	素肉絲、豆芽菜、紅蘿蔔絲	大黃瓜、鵪蛋、薑絲、木耳	青菜	豆薯絲、蛋液												
3月7日	五		哨子麵+★茶葉蛋+青菜+蘿蔔貢丸湯				110	22	22	726	4.7	3.2	1.7	3					
			素絞肉、豆干丁、番茄、黃油麵、洗滌蛋、青菜、素貢丸、白蘿蔔																
3月10日	一	蔬食日	白飯	三杯百頁	泡菜豆腐	青菜	海結油豆腐湯	115	24	20	756	4.6	2.6	1.8	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、油豆腐、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	116	22	22	750	4.6	2.1	2.1	3	1		
			燕麥、白米	素雞、馬鈴薯、青椒	白花椰、綠花椰、紅蘿蔔絲、素肉絲	青菜	金針菇、乾香菇絲、大白菜												
3月12日	三		白飯	京醬千絲	西芹鮭魚	青菜	黃豆芽皮湯	110	21	23	721	4.5	2.2	1.9	3				
			白米	豆干絲、小黃瓜絲、白蘿蔔絲	西芹、茼蒿絲、茼蒿白配、木耳絲	青菜	黃豆芽、豆皮												
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	116	21	27	761	4.5	2.5	1.8	3				
			糙米、白米	紅椒丁、黃椒丁、素雞丁、玉米筍	紅蘿蔔丁、青豆仁、素絞肉、玉米粒、芋頭丁	青菜	冬菜、粉絲、薑絲												
3月14日	五		夏威夷炒飯+★素魚排+青菜+黃金玉穗湯				123	25	23	809	5.2	2.8	1.7	4					
			素火腿丁、三色丁、鳳梨片、洋葱丁、素肉鬆、素魚排、青菜、豆腐、玉米段、中排骨																
3月17日	一	蔬食日	白飯	菜頭滷豆輪	菇菇滑蛋	青菜	黃瓜豆皮湯	114	22	23	746	4.7	2.4	1.6	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	味噌燒豆包	銀芽炒干片	青菜	養生蔬菜湯	水果	110	22	24	734	4.2	2.5	1.9	3	1		
			紫米、白飯	豆包、小黃瓜絲、紅蘿蔔絲	豆芽菜、豆干片、紅蘿蔔、木耳絲	青菜	大白菜、番茄												
3月19日	三		白飯	咖哩燴豆腐	竹筍炒三絲	青菜	木須肉絲湯	低脂乳品	113	23	25	759	4.6	2.1	1.8	3			0.83
			白米	凍豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆仁	竹筍絲、紅蘿蔔絲、青椒絲、木耳絲、干絲	青菜	木耳絲、素肉絲、薑絲												
3月20日	四	高纖日	糙米飯	沙茶炒肉絲	綜合魯味	青菜	枸杞青木瓜湯	114	23	22	751	4.7	2.7	1.6	3				
			糙米、白米	素肉絲、青椒、紅蘿蔔	大凍豆干、白蘿蔔、海帶結、紅蘿蔔、玉米段	青菜	青木瓜、薑絲、枸杞												
3月21日	五		義大利肉醬麵+★素排+青菜+南瓜濃湯				110	28	27	800	5.1	2.7	1.5	4					
			素絞肉、番茄、紅蘿蔔、玉米粒、青豆仁、油麵、素排、青菜、南瓜、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	4.3	2.5	1.7	3				
			白米	豆腐、素絞肉	毛豆、紅蘿蔔、玉米粒、馬鈴薯、豆干丁	青菜	穀菌液蛋、金針菇、鴻禧菇、木耳絲												
3月25日	二		雜糧飯	泰式打拋豬	筍絲炒蛋	青菜	海芽魚丸湯	水果	115	23	25	767	4.3	2.4	1.8	3	1		
			雜糧米、白米	素絞肉、豆干丁、番茄、九層塔	竹筍絲、穀菌液蛋	青菜	素魚丸、海帶芽、薑絲												
3月26日	三		白飯	小瓜燴油腐	螞蟻上樹	青菜	榨菜肉絲湯	117	20	25	748	4.7	2.4	1.9	3				
			白米	紅蘿蔔丁、小黃瓜丁、油腐	冬粉、素絞肉、紅蘿蔔絲、木耳絲、高麗菜絲	青菜	榨菜絲、素肉絲												
3月27日	四	高纖日	糙米飯	馬鈴薯燻肉	塔香海茸	青菜	冬瓜角螺湯	119	22	22	762	4.8	2.6	2.2	3				
			糙米、白米	馬鈴薯、青花椰、素火腿、紅蘿蔔	海茸、素肉絲、紅蘿蔔絲、九層塔、薑絲	青菜	枸杞、冬瓜、角螺												
3月28日	五	文化日-日本	日式炒烏龍+★蒲燒魚排+青菜+味噌湯				121	23	23	783	4.9	2.9	1.7	3					
			烏龍麵、高麗菜、香菇、紅蘿蔔、素肉絲、素蒲燒魚排、青菜、味噌、豆腐																
3月31日	一		白飯	番茄炒蛋	客家小炒	青菜	小白菜豆腐湯	118	22	28	782	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	青菜	小白菜、豆腐												

本校精心設計之優質菜單特色

1. 供應甜湯次數為0，達到衛生署建議之低糖目標。
2. 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。
3. 每週至少提供3次以上深綠色蔬菜，增加學童葉酸攝取，預防貧血。
4. 採天然新鮮食材，減少加工品，達衛生署低鹽目標。
5. 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。
6. 本公司絕無添加人工味精，提供全校師生健康的營養午餐。
7. 響應環保節能減碳政策，每週一為蔬食日。
8. 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，具維持生理機能及美容效果，提供人體必要的礦物質(鈣、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。加上熱量值低，吃多了也不易引起肥胖，為保持身材之健康食品。