

彰化縣和美鎮和仁國小中央廚房 102學年度第二學期04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)	蛋白質(g)	脂肪質(g)	熱量(kcal)	每日六大類份數					
												全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油質與堅果種子類	水果類	低脂乳品類
4月1日	二	胚芽飯	宮保雞丁	大黃瓜魚丸(加)	青菜	金針肉絲湯	水果	115	25	22	773	4.8	2.5	2.3	3	1	
		胚芽、白米	雞肉、洋蔥、甜椒、花生	大黃瓜、魚丸、紅蘿蔔、木耳	青菜	雞肉、金針											
4月2日	三	兒童節特餐	茄汁義大利麵+轟炸雞排★(加)(炸)+青菜+玉米濃湯				低脂乳	118	26	28	818	4.7	2.7	1.8	3.5		0.83
			白油麵、豬肉、紅蘿蔔、玉米、青豆仁、番茄、洋蔥、調理鹽排、青菜、玉米、洋蔥、紅蘿蔔、青豆仁、奶粉														
4月3日	四	高纖日	糙米飯	豬肉壽喜燒	南瓜豆腐煲	青菜	鴨肉冬粉湯(醃)		122	21	22	765	4.9	2.5	2.4	3	
		糙米、白米	豬肉、金針菇、洋蔥、木耳	豆腐、南瓜、四季豆、魷魚	青菜	冬粉、鴨肉、榨菜、薑絲											
4月4日	五	兒童節休假															
4月7日	一	蔬食日	白飯	鐵板豆腐	紅茶炒蛋	青菜	黃金玉穗湯		126	20	23	776	5.1	2.2	2.5	3.2	
		白米	豆腐、紅蘿蔔、甜豆、洋蔥、黃椒	紅蘿蔔、雞蛋、蔥	青菜	玉米、白蘿蔔、芹菜											
4月8日	二	五穀飯	梅子雞	五絲銀芽	青菜	白菜肉絲湯	水果	118	22	22	758	4.9	2.1	2.4	3	1	
		五穀、白米	雞肉、米血、梅醬、薑片	豆芽菜、干絲、小黃瓜、紅椒、黃椒	青菜	大白菜、豬肉、金針菇、木耳、紅蘿蔔											
4月9日	三	上鮭魚羹麵★(加)(炸)+什錦油味+青菜															
		土魷魚、紅蘿蔔、木耳、筍絲、高麗菜、黃油麵、黑干、海帶絲、紅蘿蔔、白蘿蔔、青菜															
4月10日	四	高纖日	糙米飯	蒙古烤肉	洋蔥豆皮	青菜	芹香貢丸湯(加)		115	22	23	750	4.7	2.8	2.1	3.1	
		糙米、白米	豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、蔥	洋蔥、豆皮、紅蘿蔔	青菜	小白菜、貢丸、芹菜											
4月11日	五	白飯	照燒雞丁	榨菜炒肉絲(醃)	青菜	豆薯排骨湯		121	23	23	783	5.1	2.3	1.9	3		
		白米	雞肉、洋蔥、鮑菇、紅蘿蔔、薑片、白芝麻	榨菜、雞肉、紅蘿蔔、青蔥	青菜	豆薯、排骨											
4月14日	一	蔬食日	白飯	咖哩燴豆腐	木須炒蛋	青菜	當歸豆瓣湯		120	20	23	752	4.9	2.3	2.1	3	
		白米	凍豆腐、紅蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯、毛豆仁	木耳、雞蛋、紅蘿蔔	青菜	白蘿蔔、小豆輪、當歸											
4月15日	二	燕麥飯	春川炒雞(冷)	長豆炒肉絲	青菜	海芽蛋花湯	水果	124	20	25	776	5.1	2.2	2.4	3	1	
		燕麥、白米	雞肉、地瓜、洋蔥、高麗菜、年糕	長豆、豬肉、紅蘿蔔	青菜	海帶芽、雞蛋											
4月16日	三	肉羹麵線(加)+刈包★(冷)+酸菜炒肉片(醃)+鮮嫩蔬菜+雙花炒菇															
		紅麵線、肉羹、紅蘿蔔、竹筍、大白菜、刈包、酸菜、洋蔥、豬肉、花生粉、糖粉、青菜、青花菜、白花菜、香菇、豆干															
4月17日	四	高纖日	糙米飯	香酥魚排★(炸)	佛跳牆	青菜	黃瓜豚骨湯		122	27	25	831	5.1	3	2	4	
		糙米、白米	魚片	大白菜、糖蔥、紅蘿蔔、烏蛋、芋頭	青菜	大黃瓜、大骨											
4月18日	五	白飯	咕咾肉	清炒五色	青菜	三絲湯		106	21	23	705	4.6	2.5	2.2	3		
		白米	豬肉、鳳梨、洋蔥、青椒、青蔥	豆干、竹筍、玉米、紅蘿蔔、青豆仁	青菜	紅蘿蔔、木耳、金針菇、雞肉、冬粉											
4月21日	一	蔬食日	白飯	番茄炒蛋	三色麵筋(加)	青菜	青菜豆腐湯		120	20	24	756	5.1	3	1.8	3	
		白米	番茄、雞蛋、青蔥	紅蘿蔔、玉米、青豆仁、麵筋泡、熟花生	青菜	小白菜、豆腐											
4月22日	二	小米飯	古早味香菇雞	螞蟻上樹	青菜	養生蔬菜湯	水果	125	23	24	803	4.7	2.8	2.1	3	1	
		雞腿、白米	雞肉、紅蘿蔔、香菇、花生	冬粉、豬肉、紅蘿蔔、木耳、高麗菜	青菜	南瓜、玉米、洋蔥、青豆仁											
4月23日	三	肉燥米糕+豬肉鬆(加)+牛奶銀絲卷★(冷)+青菜+薏仁冬瓜湯															
		糙米、豬肉、香菇、熟花生、紅蘿蔔、洋蔥、油蔥、鴨蛋、肉鬆、牛奶銀絲卷、青菜、小蔥仁、冬瓜、薑絲															
4月24日	四	高纖日	糙米飯	黃金鱈魚★(炸)	蝦香扁蒲	青菜	翡翠蛋花湯		115	23	28	779	4.9	2.2	2.1	4	
		糙米、白米	鱈魚	扁蒲、豬肉、紅蘿蔔、蝦皮	青菜	菠菜、雞蛋											
4月25日	五	白飯	黑胡椒肉絲	香油雙結	青菜	馬鈴薯濃湯		110	24	23	748	4.5	2.6	2.2	3.1		
		白米	豬肉、洋蔥、紅蘿蔔	海帶絲、豆皮絲、玉米	青菜	馬鈴薯、玉米、洋蔥、奶粉											
4月28日	一	蔬食日	白飯	椒鹽百頁(炸)	絲瓜炒蛋	青菜	酸辣湯		113	22	24	746	4.6	3.2	2.1	3	
		白米	百頁、地瓜	絲瓜、雞蛋、薑絲	青菜	金針菇、木耳、竹筍、紅蘿蔔、雞蛋											
4月29日	二	高鈣日	胚芽飯	三色炒雞丁	肉片高麗菜	青菜	高鈣味噌湯	水果	120	22	25	778	4.8	2.6	2.1	3	1
		胚芽米、白米	雞肉、木耳、紅蘿蔔、玉米筍	高麗菜、豬肉、紅蘿蔔	青菜	豆腐、小魚干、洋蔥、味噌											
4月30日	三	炸醬麵+茶碗蒸+青菜+蘿蔔雞湯															
		豬肉、豆干、洋蔥、黃油麵、青豆仁、玉米、雞蛋、青菜、白蘿蔔、雞肉															

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4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，增加學童鐵質攝取，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：以全穀根莖類取代精製白米
 全穀根莖類除了含有人體必須的醣類、蛋白質外，更含有維持健康不可缺少的維生素、礦物質，以及膳食纖維質等，在製米的過程中，去除掉胚芽、麩皮、胚乳也同時去掉了豐富的營養，這就是為什麼精緻白米沒有全穀根莖類來的營養的原因。除此以外，全穀根莖類對人體的好處在於減緩消化的速度，富含纖維質可增加飽足感，且具有延緩血糖上升的效果，另外也具有發揮穩定飯後血糖的效果。若覺得燕麥糙米飯口感較硬，也可以用根莖類的芋頭、地瓜，來替換。

菜單設計者：蘇筱嵐、鄧羽婷 營養師

午餐秘書：吳靜昀 營養師

梅景食品股份有限公司 04-7566922