

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(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
4月1日	二	胚芽飯 胚芽、白米	宮保干丁 豆干、甜酸、花生	大瓜增魚丸 大黃瓜、素魚丸、紅蘿蔔、木耳	青菜	美味金針湯 薑絲、金針、素肉絲	水果	113	24	23	760	4.8	2.4	2.3	3	1	
4月2日	三	兒童節特餐	茄汁義大利麵+炸素排(炸)+青菜+玉米濃湯 白油麵、豆干、香菇、紅蘿蔔、玉米、青豆仁、素排、青菜、玉米、紅蘿蔔、青豆仁、馬鈴薯、奶粉				低脂乳	115	27	26	807	4.7	2.5	1.9	3.1		0.83
4月3日	四	高纖日	糙米飯 糙米、白米	菇菇壽喜燒 素雞、金針菇、鮑菇、紅蘿蔔	南瓜豆腐煲 豆腐、南瓜、四季豆、茼蒿紅魷	青菜	冬粉豆皮湯 冬粉、豆皮、榨菜絲、薑絲		125	21	22	777	4.9	2.5	2.3	3	
4月4日	五	兒童節															
4月7日	一	蔬食日	白飯 白米	鐵板豆腐 豆腐、紅蘿蔔、胡豆、黃椒、青豆仁	紅茶燴蛋 紅蘿蔔、雞蛋	青菜	黃金玉穗湯 玉米、白蘿蔔、芹菜		126	20	23	776	5.1	2.2	2.5	3.2	
4月8日	二	五穀飯 五穀、白米	梅醬燒百頁 百頁、素米血、梅醬、薑片	五絲銀芽 豆芽菜、干絲、小黃瓜、紅椒、黃椒	青菜	白菜角螺湯 大白菜、角螺、金針菇、木耳、紅蘿蔔	水果	118	22	21	754	4.9	1.9	2.4	3	1	
4月9日	三	魚塊羹麵(炸)+什錦滷味+青菜 素魚塊、紅蘿蔔、木耳、竹筍、高麗菜、黃油麵、黑干、海帶結、紅蘿蔔、白蘿蔔、青菜															
4月10日	四	高纖日	糙米飯 糙米、白米	蒙古炒干片 豆干、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	醬炒小瓜豆皮 小黃瓜、豆皮絲、紅蘿蔔	青菜	芹香貢丸湯 小白菜、素貢丸、芹菜		113	21	20	721	4.7	2.6	2.2	3.1	
4月11日	五	白飯 白米	照燒香菇頭 香菇頭、鮑菇、紅蘿蔔、薑片、白芝麻	榨菜炒肉絲 榨菜、素肉絲、紅蘿蔔、薑絲	青菜	豆薯排骨湯 豆薯、素排骨		118	23	22	767	4.9	2.1	2.5	3.2		
4月14日	一	蔬食日	白飯 白米	咖哩燴豆腐 凍豆腐、紅蘿蔔、馬鈴薯、毛豆仁	木須炒蛋 木耳、雞蛋、紅蘿蔔	青菜	當歸豆輪湯 白蘿蔔、小豆輪、當歸		120	20	23	752	4.9	2.3	2.1	3	
4月15日	二	燕麥飯 燕麥、白米	春川炒花干 花干、地瓜片、高麗菜段、年糕	長豆炒肉絲 長豆、素肉絲、紅蘿蔔	青菜	海芽蛋花湯 海芽芽、雞蛋	水果	125	20	22	768	5	1.9	2.3	3	1	
4月16日	三	麵線糊+刈包+酸菜炒皮絲+鮮嫩蔬菜+雙花炒菇 紅麵線、素肉絲、紅蘿蔔、竹筍、大白菜、刈包、酸菜、皮絲、花生粉、糖粉、青菜、青花菜、白花草、香菇、豆干															
4月17日	四	高纖日	糙米飯 糙米、白米	★香酥牛蒡排(炸) 素牛蒡排	佛跳牆 大白菜、紅蘿蔔、芋頭、烏蛋	青菜	薑絲黃瓜湯 大黃瓜、薑絲		127	26	20	822	5.3	2.6	2	4	
4月18日	五	白飯 白米	咕咾肉 素肉塊、鳳梨、青椒、紅椒	清炒五色 豆干、竹筍、玉米、紅蘿蔔、青豆仁	青菜	三絲湯 紅蘿蔔、木耳、金針菇、冬粉		106	20	22	692	4.6	2.3	2.3	3.1		
4月21日	一	蔬食日	白飯 白米	番茄炒蛋 番茄、雞蛋	三色麵筋 紅蘿蔔、玉米、青豆仁、麵筋泡、熟花生	青菜	青菜豆腐湯 小白菜、豆腐		120	20	24	756	5.1	3	1.8	3	
4月22日	二	小米飯 雜糧、白米	古早味香菇麵腸 麵腸、紅蘿蔔、香菇、花生	螞蟻上樹 冬粉、素肉絲、紅蘿蔔、木耳、高麗菜	青菜	養生蔬菜湯 南瓜、玉米、青豆仁	水果	124	22	23	786	4.8	2.2	2.2	3	1	
4月23日	三	肉燥米糕+素肉鬆+牛奶銀絲卷★+青菜+薏仁冬瓜湯 素肉鬆、素肉燥、香菇、熟花生、紅蘿蔔、油蔥、雞蛋、素肉鬆、牛奶銀絲卷、青菜、小薯仁、冬瓜、薑絲															
4月24日	四	高纖日	糙米飯 糙米、白米	★炸魚排(炸) 素魚排	紅香扁蒲 扁蒲、素肉絲、紅蘿蔔	青菜	翡翠蛋花湯 菠菜、雞蛋		116	24	25	780	4.8	2.5	2.3	4	
4月25日	五	白飯 白米	黑胡椒牛蒡 豆干絲、紅蘿蔔、木耳	香油雙結 海帶結、豆皮結、玉米	青菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯、玉米、奶粉		113	23	26	763	4.7	2.7	2.1	3	0.12	
4月28日	一	蔬食日	白飯 白米	椒鹽百頁(炸) 百頁、地瓜	絲瓜炒蛋 絲瓜、雞蛋、薑絲	青菜	酸辣湯 金針菇、木耳、竹筍、紅蘿蔔、雞蛋		113	22	24	746	4.6	3.2	2.1	3	
4月29日	二	高鈣日	胚芽飯 胚芽米、白米	三色炒豆腸 豆腸、木耳、紅蘿蔔、玉米筍	素火腿高麗菜 高麗菜、素火腿	青菜	味噌湯 豆腐、味噌	水果	120	22	25	778	4.7	2.5	2.1	3	1
4月30日	三	炸醬麵+茶碗蒸+青菜+雙色蘿蔔湯 豆干干、青豆仁、黃油麵、玉米粉、香菇、雞蛋、青菜、白蘿蔔、紅蘿蔔															

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），這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，這衛生署低鹽目標。
5. 增加食材中乳製品供應，提高本校學生奶類攝取，這均衡營養之目標。
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，在碾米的過程中，去除掉胚芽、麩皮、胚乳也同時去掉了豐富的營養，這就是為什麼精製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。