

彰化縣和美鎮和仁國小中央廚房 102學年度第二學期05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)	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	油類與堅果種子類	
5月1日	四	高纖日	糙米飯 糙米、白米	葡萄雞 素肉、紅蘿蔔、馬鈴薯、葡萄乾	★★黃金薯餅 薯餅	青菜 青菜	海帶九子湯 薑絲、海帶結、素丸	98	20	23	664	4.7	2.1	1.6	3
5月2日	五		白飯 白米	杏鮑菇炒彩椒 杏鮑菇、紅椒、黃椒、豆包	雙花拌豆皮結 白花椰、綠花椰、豆皮結	青菜 青菜	沙茶魷魚羹 高麗菜、紅蘿蔔、白蘿蔔、素魷魚、雞蛋、竹筍	97	22	25	686	4.4	2.1	2.4	2.5
5月5日	一	蔬食特餐日	金瓜炒米粉+油腐鴿蛋+★菜色+青菜+枸杞黃瓜湯 南瓜、香菇、芹菜、米粉、油腐、鴿蛋、紅蘿蔔、白蘿蔔、菜包、青菜、枸杞、大黃瓜					102	28	23	752	4.3	2	2.4	3
5月6日	二		雜糧飯 雜糧、白米	三杯豆干 小印干、素米血、九層塔、薑	螞蟻上樹 大白菜、素肉粒、冬菇、木耳、紅蘿蔔	青菜 青菜	玉米排骨湯 玉米、素排骨	108	25	24	753	4.6	2.3	2	3
5月7日	三		白飯 白米	素肉排 素排	海芽滑蛋 玉米粒、毛豆仁、雞蛋、海帶芽	青菜 青菜	羅宋湯 番茄、高麗菜	103	25	24	733	4.5	2	2.1	3
5月8日	四	高纖日	糙米飯 糙米、白米	泰式豆腐(炸) 板豆腐、紅椒、黃椒	筍香干絲 干絲、木耳、紅蘿蔔、竹筍	青菜 青菜	茶壺湯 金針菇、白菜、紅蘿蔔、雪白菇	108	25	23	749	4.6	2.1	1.4	4
5月9日	五		白飯 白米	雙干豆輪(醃) 梅干菜、筍干、小豆輪	果香什錦干丁 豆干、彩椒、腰果、鳳梨、四季豆	青菜 青菜	冬瓜雞湯 冬瓜、素雞丁	103	24	23	720	4.1	2.1	1.9	3
5月12日	一	蔬食日	白飯 白米	醬燒香菇花干 香菇、花干、冬粉	番茄炒蛋 番茄、雞蛋	青菜 青菜	玉米濃湯 玉米粒、玉米醬、紅蘿蔔、青豆仁、雞蛋、奶粉	100	23	22	695	4.8	2	2.1	2
5月13日	二		燕麥飯 燕麥、白米	★五香雞翅 素雞翅	塔香海茸 海茸、豆干、紅蘿蔔、九層塔、薑	青菜 青菜	榨菜冬粉湯(醃) 榨菜、冬粉	104	24	24	728	4.4	2.1	2.2	3
5月14日	三	文化日-日本	咖哩烏龍麵+★★日式炸丸子(加)(炸)+青菜+薑絲海芽湯 烏龍麵、豆干丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、高麗菜、皇帝豆、燒肉丸子、海苔芽、白芝麻、青菜、薑絲、海帶芽				低脂乳品	123	28	27	852	5.1	2.1	2.1	4
5月15日	四	高纖日	糙米飯 糙米、白米	黃瓜雞丁 小黃瓜、素雞、紅蘿蔔、玉米筍	蝦仁炒干片 素蝦仁、豆干、芹菜、紅蘿蔔	青菜 青菜	南瓜豆腐湯 南瓜、豆腐	103	23	23	711	4.4	2	1.9	3
5月16日	五		白飯 白米	可樂油肉 素肉塊、白蘿蔔、紅蘿蔔、花生、可樂	五彩百頁 百頁豆腐、紅椒、毛豆仁、木耳、鳳梨	青菜 青菜	芹香魚丸湯 素魚丸、芹菜	114	25	20	761	4.6	2.3	2.1	3
5月19日	一		白飯 白米	玉米滑蛋 玉米粒、雞蛋	★娘惹山藥捲(加)(炸) 山藥捲	青菜 青菜	筍片角螺湯 筍片、角螺、枸杞	112	26	20	762	5.2	1.7	2.2	3.5
5月20日	二		胚芽飯 胚芽、白米	京醬干絲 干絲、小黃瓜、豆醬	絲瓜麵線 絲瓜、紅麵線、枸杞	青菜 青菜	田園蔬菜湯 高麗菜、木耳、紅蘿蔔、白蘿蔔	108	23	20	719	4.6	1.9	2.2	3
5月21日	三	特餐日	什錦肉醬麵疙瘩+鹽酥雞(炸)+青菜+南瓜濃湯 麵疙瘩、豆干、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、素肉、素鹽酥雞丁、調理地瓜、青菜、南瓜、馬鈴薯、奶粉					105	28	30	792	4.6	2.3	1.7	3.8
5月22日	四	日式丼飯	糙米飯 糙米、白米	薑燒豆包丼 豆包、高麗菜、紅蘿蔔絲、小黃瓜絲	芝麻海根 海根、白芝麻、干絲、紅蘿蔔	青菜 青菜	豆薯蛋花湯 豆薯、雞蛋	100	24	26	720	4.3	2	2.1	3
5月23日	五		白飯 白米	★照燒肉排 素排	古早味白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、香菇、豆皮	青菜 青菜	味噌湯 豆腐、味噌	103	24	24	724	4.6	2.3	2.2	3
5月26日	一		白飯 白米	三色炒蛋 馬鈴薯、玉米粒、毛豆仁、雞蛋	韓式豆腐鍋(醃) 豆腐、紅蘿蔔、香菇、高麗菜、泡菜	青菜 青菜	一品冬瓜湯 素火腿、冬瓜、薑絲	110	20	24	716	4.9	1.9	2.3	3
5月27日	二		地瓜飯 地瓜、白米	左宗棠烤麩 烤麩、紅蘿蔔、青椒、素米血	西芹素雞 西芹、素雞、紅蘿蔔、木耳	青菜 青菜	薑絲青木瓜湯 薑絲、青木瓜	110	23	20	727	4.7	2	1.9	3
5月28日	三	包高中日	★肉粽(冷)+★奶皇包(冷)+什錦滷味+青菜+蘿蔔排骨湯 活力五穀粽、奶皇包、豆干、玉米、海帶結、青菜、白蘿蔔、素排骨				低脂乳品	125	28	30	872	5.3	2.1	1.6	4
5月29日	四	高纖日	糙米飯 糙米、白米	★滷排骨 素排	糖醋百頁 百頁豆腐、三色丁、青花椰	青菜 青菜	鳳梨肚片湯(醃) 鳳梨、素肚、苦瓜	95	25	24	701	4.3	2.2	1.8	3
5月30日	五		白飯 白米	貴妃燒豆干 豆干、紅蘿蔔、白蘿蔔、香菇	肉末土豆絲 馬鈴薯、素肉、黃椒	青菜 青菜	酸辣湯 紅蘿蔔、木耳、豆腐、竹筍、雞蛋、大白菜	107	23	20	715	4.9	1.9	1.9	3

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，提高本校學生奶類攝取，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：奶精不是奶

一般人都以為奶精是奶類的一種，但是這是錯誤的觀念!奶精的主要成分是氫化植物油、玉米糖漿、酪蛋白、香料、色素等，並不含有牛奶成份，因此保存上也不需要冷藏。油脂成分可增加「食物滑順口感」，但同時也增加熱量攝取，其中氫化植物油成分，含有許多反式脂肪酸，容易增加罹患心血管疾病機率(一般來說，一個人每天攝取的反式脂肪容許量是2公克，兩顆奶球即含有1公克的反式脂肪酸)，所以，奶精不是奶類，而是屬於油脂類。

菜單設計者：蘇筱蕙、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