

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	葡國雞	★★黃金薯餅	青菜	海帶九子湯	98	20	23	664	4.7	2.1	1.6	3
			糙米、白米	素肉、紅蘿蔔、馬鈴薯、葡萄乾	薯餅	青菜	薑絲、海帶結、素丸								
5月2日	五		白飯	杏鮑菇炒彩椒	雙花拌豆皮結	青菜	沙茶魷魚羹	97	22	25	686	4.4	2.1	2.4	2.5
			白米	杏鮑菇、紅椒、黃椒、豆包	白花椰、綠花椰、豆皮結	青菜	高麗菜、紅蘿蔔、白蘿蔔、素魷魚、雞蛋、竹筍								
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				102	28	23	752	4.3	2	2.4	3	
			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												
5月6日	二		雜糧飯	三杯豆干	螞蟻上樹	青菜	玉米排骨湯	108	25	24	753	4.6	2.3	2	3
			雜糧、白米	小印干、素米血、九層塔、薑	大白菜、素肉粒、冬菇、木耳、紅蘿蔔	青菜	玉米、素排骨								
5月7日	三		白飯	素肉排	海芽滑蛋	青菜	羅宋湯	103	25	24	733	4.5	2	2.1	3
			白米	素排	玉米粒、毛豆仁、雞蛋、海帶芽	青菜	番茄、高麗菜								
5月8日	四	高纖日	糙米飯	泰式豆腐(炸)	筍香干絲	青菜	茶壺湯	108	25	23	749	4.6	2.1	1.4	4
			糙米、白米	板豆腐、紅椒、黃椒	干絲、木耳、紅蘿蔔、竹筍	青菜	金針菇、白菜、紅蘿蔔、雪白菇								
5月9日	五		白飯	雙干豆輪(醃)	果香什錦干丁	青菜	冬瓜雞湯	103	24	23	720	4.1	2.1	1.9	3
			白米	梅干菜、筍干、小豆輪	豆干、彩椒、腰果、鳳梨、四季豆	青菜	冬瓜、素雞丁								
5月12日	一	蔬食日	白飯	醬燒香菇花干	番茄炒蛋	青菜	玉米濃湯	100	23	22	695	4.8	2	2.1	2
			白米	香菇、花干、冬粉	番茄、雞蛋	青菜	玉米粒、玉米醬、紅蘿蔔、青豆仁、雞蛋、麵粉								
5月13日	二		燕麥飯	★五香雞翅	塔香海茸	青菜	榨菜冬粉湯(醃)	104	24	24	728	4.4	2.1	2.2	3
			燕麥、白米	素雞翅	海茸、豆干、紅蘿蔔、九層塔、薑	青菜	榨菜、冬粉								
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				123	28	27	852	5.1	2.1	2.1	4	
			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												
5月15日	四	高纖日	糙米飯	黃瓜雞丁	蝦仁炒干片	青菜	南瓜豆腐湯	103	23	23	711	4.4	2	1.9	3
			糙米、白米	小黃瓜、素雞、紅蘿蔔、玉米筍	素蝦仁、豆干、芹菜、紅蘿蔔	青菜	南瓜、豆腐								
5月16日	五		白飯	可樂油肉	五彩百頁	青菜	芹香魚丸湯	114	25	20	761	4.6	2.3	2.1	3
			白米	素肉塊、白蘿蔔、紅蘿蔔、花生、可樂	百頁豆腐、紅椒、毛豆仁、木耳、鳳梨	青菜	素魚丸、芹菜								
5月19日	一		白飯	玉米滑蛋	★娘惹山藥捲(加)(炸)	青菜	筍片角螺湯	112	26	20	762	5.2	1.7	2.2	3.5
			白米	玉米粒、雞蛋	山藥捲	青菜	筍片、角螺、枸杞								
5月20日	二		胚芽飯	京醬干絲	絲瓜麵線	青菜	田園蔬菜湯	108	23	20	719	4.6	1.9	2.2	3
			胚芽、白米	干絲、小黃瓜、豆醬	絲瓜、紅麵線、枸杞	青菜	高麗菜、木耳、紅蘿蔔、白蘿蔔								
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				105	28	30	792	4.6	2.3	1.7	3.8	
			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、麵粉												
5月22日	四	日式丼飯	糙米飯	薑燒豆包井	芝麻海根	青菜	豆薯蛋花湯	100	24	26	720	4.3	2	2.1	3
			糙米、白米	豆包、高麗菜、紅蘿蔔絲、小黃瓜絲	海根、白芝麻、干絲、紅蘿蔔	青菜	豆薯、雞蛋								
5月23日	五		白飯	★照燒肉排	古早味白菜滷	青菜	味噌湯	103	24	24	724	4.6	2.3	2.2	3
			白米	素排	大白菜、紅蘿蔔、香菇、豆皮	青菜	豆腐、味噌								
5月26日	一		白飯	三色炒蛋	韓式豆腐鍋(醃)	青菜	一品冬瓜湯	110	20	24	716	4.9	1.9	2.3	3
			白米	馬鈴薯、玉米粒、毛豆仁、雞蛋	豆腐、紅蘿蔔、香菇、高麗菜、泡菜	青菜	素火腿、冬瓜、薑絲								
5月27日	二		地瓜飯	左宗棠烤麩	西芹素雞	青菜	薑絲青木瓜湯	110	23	20	727	4.7	2	1.9	3
			地瓜、白米	烤麩、紅蘿蔔、青椒、素米血	西芹、素雞、紅蘿蔔、木耳	青菜	薑絲、青木瓜								
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				125	28	30	872	5.3	2.1	1.6	4	
			活力五穀粽、奶皇包、豆干、玉米、海帶結、青菜、白蘿蔔、素排骨												
5月29日	四	高纖日	糙米飯	★滷排骨	糖醋百頁	青菜	鳳梨肚片湯(醃)	95	25	24	701	4.3	2.2	1.8	3
			糙米、白米	素排	百頁豆腐、三色丁、青花椰	青菜	鳳梨、素肚、苦瓜								
5月30日	五		白飯	貴妃燒豆干	肉末土豆絲	青菜	酸辣湯	107	23	20	715	4.9	1.9	1.9	3
			白米	豆干、紅蘿蔔、白蘿蔔、香菇	馬鈴薯、素肉、黃椒	青菜	紅蘿蔔、木耳、豆腐、竹筍、雞蛋、大白菜								

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