

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(筆)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果/乳品	糖類 (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			
5月1日	四	高纖日	糙米飯	葡國雞	★★黃金薯餅(加)	青菜	海帶排骨湯	100	20	30	700	4.7	2.4	1.6	3			
			糙米、白米	雞肉、紅蘿蔔、馬鈴薯、洋葱、葡萄乾	薯餅	青菜	海帶結、排骨											
5月2日	五		白飯	蒜泥白肉	雙花拌培根(加)	青菜	沙茶魷魚羹	91	22	28	674	4.4	2.3	2.2	2.5			
			白米	豬肉、黃豆芽、蒜末	白花椰、綠花椰、培根	青菜	高麗菜、紅蘿蔔、白蘿蔔、竹筍、魷魚、雞蛋											
5月5日	一	蔬食特餐日	金瓜炒米粉+油腐鴿蛋(加)+★菜包(冷)+青菜+枸杞黃瓜湯								102	28	23	716	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	三杯雞	螞蟻上樹	青菜	玉米排骨湯	110	25	26	716	4.6	2.5	2.1	3			
			雜糧、白米	雞肉、米血、九層塔、薑	大白菜、豬肉、冬粉、木耳、紅蘿蔔	青菜	玉米粒、排骨											
5月7日	三		白飯	★蔥燒大排(加)	海芽滑蛋	青菜	羅宋湯	100	25	25	737	4.3	2.1	2.1	3			
			白米	豬肉、青蔥	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	泰式魚丁(炸)	筍香肉絲	青菜	茶壺湯	108	25	26	761	4.5	2.2	1.4	4			
			糙米、白米	魚肉、洋葱	豬肉、木耳、紅蘿蔔、竹筍	青菜	金針菜、白菜、紅蘿蔔、雞肉、柴魚片											
5月9日	五		白飯	雙干扣肉(醃)	果香什錦干丁	青菜	冬瓜雞湯	103	24	23	720	4.3	2.3	1.9	3			
			白米	梅干菜、筍干、豬肉	豆干、彩椒、腰果、鳳梨、四季豆	青菜	冬瓜、雞肉											
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、花干片、冬粉	番茄、液態雞蛋	青菜	玉米粒、玉米醬、青豆仁、紅蘿蔔、雞蛋、洋葱、奶粉											
5月13日	二		燕麥飯	★五香雞翅	塔香海草	青菜	榨菜冬粉湯(醃)	100	24	27	724	4.3	2.4	2.2	3			
			燕麥、白米	雞翅	海草、豬肉、紅蘿蔔、九層塔、醬	青菜	榨菜、豬肉、冬粉											
5月14日	三	文化日-日本	咖哩烏龍麵+★★日式花枝丸(加)(炸)+青菜+薑絲海芽湯								123	28	30	864	5.1	2.3	2.1	4
			烏龍麵、豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋葱、高麗菜、皇帝豆、花枝丸、柴魚片、青菜、薑絲、海帶芽															
5月15日	四	高纖日	糙米飯	黃瓜雞丁	小魚炒干片	青菜	南瓜排骨湯	103	23	26	723	4.4	2.1	1.9	3			
			糙米、白米	小黃瓜、洋葱、雞肉、紅蘿蔔、玉米筍	豆干、芹菜、紅蘿蔔、小魚乾	青菜	南瓜、排骨											
5月16日	五		白飯	可樂豬腳	五彩雞球	青菜	芹香魚丸湯(加)	110	27	26	787	4.7	2.5	2.1	3			
			白米	豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、花生、可樂	雞肉、紅椒、毛豆仁、洋葱、鳳梨、香菇	青菜	小魚丸、大骨、芹菜											
5月19日	一		白飯	玉米滑蛋	★嫩蔥山藥捲(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、洋葱	山藥捲	青菜	筍片、角螺、枸杞											
5月20日	二		胚芽飯	京醬肉絲	絲瓜麵線	青菜	田園蔬菜湯	108	23	23	731	4.6	2	2.5	3			
			胚芽、白米	豬肉、小黃瓜、豆醬	絲瓜、紅麵線、枸杞、蝦米	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)(加)+青菜+南瓜濃湯								105	28	32	800	4.7	2.5	1.8	4
			麵疙瘩、豆干、豬肉、青豆仁、紅蘿蔔、玉米粒、雞肉、調理地瓜、青菜、南瓜、洋葱、麵粉															
5月22日	四	日式丼飯	糙米飯	薑燒豬肉丼	芝麻海根	青菜	豆薯蛋花湯	99	25	26	725	4.3	2	2.1	3			
			糙米、白米	豬肉、高麗菜、洋葱、薑	海根、干絲、紅蘿蔔、白芝麻	青菜	豆薯、雞蛋											
5月23日	五		白飯	★照燒雞排	古早味白菜滷	青菜	味噌湯	100	24	28	728	4.4	2.4	2.3	3			
			白米	雞排	大白菜、豬肉、紅蘿蔔、香菇、扁魚	青菜	豆腐、洋葱、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	22	708	4.9	1.7	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	冬瓜、薑絲											
5月27日	二		地瓜飯	左宗棠雞(過油)	西芹肉片	青菜	青木瓜排骨湯	103	23	26	731	4.7	2.2	1.9	3			
			地瓜、白米	雞肉、紅蘿蔔、黃椒、米血	西芹、豬肉、紅蘿蔔、木耳	青菜	青木瓜、排骨											
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								130	28	33	904	5.3	2.3	1.6	4
			肉粽、奶皇包、豆干、玉米、海帶結、青菜、白蘿蔔、排骨															
5月29日	四	高纖日	糙米飯	★香滷豬排	鮭魚聰明蛋	青菜	鳳梨雞湯(醃)	95	25	28	717	4.3	2.3	1.8	3			
			糙米、白米	豬排	雞蛋、洋葱、鮭魚、玉米	青菜	鳳梨、雞肉、苦瓜											
5月30日	五		白飯	貴妃燒雞	肉末土豆絲	青菜	酸辣湯	105	24	27	744	4.9	2.1	1.9	3			
			白米	雞肉、洋葱、紅蘿蔔、香菇	馬鈴薯、豬肉、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

- 供應甜湯次數為0，達到衛生署建議之低糖目標。
- 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。
- 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。
- 採天然新鮮食材，減少加工品，達衛生署低鹽目標。
- 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。
- 本公司絕無添加人工味精，提供全校師生健康的營養午餐。
- 響應環保節能減碳政策，每週一為蔬食日。
- 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。