

彰化縣和美鎮和仁國小中央廚房 102學年度第二學期06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	糖類(g)	脂質(g)	蛋白質(g)	熱量(kcal)	每日六大類份數								
												全穀類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果類	低脂乳品類			
6月2日	一	端午節 放假																		
6月3日	二	紫米飯	鳳梨話梅雞	壽喜豆包	青菜	綜合菇菇湯	水果	105	22	23	710	4.3	2	2.3	3	1				
		紫米、白米	素雞、紅蘿蔔、彩椒、話梅、鳳梨	豆包、小黃瓜條、木耳絲	青菜	金針菇、杏鮑菇、雪白菇、大白菜														
6月4日	三	特餐日	磨菇義大利醬麵+★炸龍鳳腿+青菜+玉米濃湯(★)				低脂乳	110	28	23	784	4.5	2.1	1.9	3.5		0.95			
			白油麵、玉米粒、紅蘿蔔、磨菇、素肉粒、磨菇、龍鳳腿、青菜、玉米粒、玉米醬、蛋、奶粉																	
6月5日	四	高纖日	糙米飯	蠔油爆炒干片	黃瓜燴鴛蛋	青菜	銀蘆素丸湯	103	23	23	711	4.4	2	2.1	3					
			糙米、白米	豆干、青椒、紅蘿蔔、香菇	大黃瓜、雞蛋、木耳	青菜	白蘿蔔、小清丸													
6月6日	五	東南亞	白飯	★越式素排	桂竹筍炒絲	青菜	泰式番茄豆腐湯	102	23	24	711	4.3	2.3	2	3					
			白米	素排、香茅	桂竹筍、干絲、紅蘿蔔、木耳	青菜	番茄、豆腐、高麗菜、九層塔													
6月9日	一	中華燴飯	麻婆豆腐燴飯(★)+玉米炒蛋+青菜+枸杞青木瓜湯					105	23	22	715	4.5	2	1.8	3					
			素肉粒、豆腐、玉米、雞蛋、青菜、枸杞、青木瓜																	
6月10日	二		五穀飯	京都麵腸	關東煮	青菜	芋頭雞湯	106	22	23	714	4.3	2	1.9	3	1				
			五穀米、白米	麵腸、甜豆、白芝麻	凍豆腐、白蘿蔔、素肉丁	青菜	芋頭、素雞													
6月11日	三	特餐日	炒麵麵包+★★★★素水餃+青菜+薑絲海芽湯					112	24	23	756	4.8	2	1.8	3					
			黃油麵、素肉絲、香菇、芹菜、紅蘿蔔、大芋頭、素水餃、青菜、海帶芽、薑絲																	
6月12日	四	高纖日	糙米飯	南瓜燒油腐	美人腿鮭魚蛋	青菜	蔬菜豆腐湯	105	24	23	728	4.5	2.3	2	3					
			糙米、白米	南瓜、油腐、彩椒	茭白筍、蹄膀鮭魚、雞蛋	青菜	小白菜、豆腐													
6月13日	五		白飯	★炸素排	紅燒麵輪	青菜	豆薯蛋花湯	112	25	23	765	4.7	2.2	2.1	3.5					
			白米	素排	麵輪、紅蘿蔔、白蘿蔔	青菜	豆薯、雞蛋													
6月16日	一	蔬食日	白飯	三杯薯芋	什錦炒蛋	青菜	冬菜筍片湯	108	20	23	704	4.7	2	1.9	3					
			白米	地瓜、芋頭、杏鮑菇、白頁	紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、雞蛋	青菜	竹筍、冬菜、豆皮													
6月17日	二		薏仁飯	塔香肉片	西芹干片	青菜	馬鈴薯濃湯(★)	105	24	25	736	4.4	2.4	2	3	1	0.12			
			薏仁、白米	素肉片、紅蘿蔔、九層塔、玉米筍	西芹、豆子、木耳	青菜	馬鈴薯、奶粉、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒													
6月18日	三	特餐日	台南擔仔麵+★油雞翅+青菜+枸杞黃瓜湯				低脂乳	113	28	26	808	4.9	2	1.9	4		0.83			
			油麵、素肉絲、烏蛋、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、豆輪、素雞翅、青菜、黃瓜、枸杞																	
6月19日	四	高纖日	糙米飯	冬瓜燒雞	沙嗲河粉	青菜	番茄蛋花湯	103	24	25	728	4.4	2	2.1	3					
			糙米、白米	冬瓜、素雞丁	豆皮、高麗菜、紅蘿蔔、寬粉、花生粉	青菜	番茄、雞蛋													
6月20日	五		白飯	★豉汁蘭花干	玉米干丁	青菜	海鮮鮮菇湯	104	25	24	737	4.4	2	2	3					
			白米	蘭花干、豆豉	玉米粒、豆子、馬鈴薯	青菜	海帶絲、金針菇													
6月23日	一	蔬食日	白飯	味噌燒豆腸	紅蘿筍炒蛋	青菜	枸杞南瓜湯	99	25	26	725	4.1	2	2.1	3					
			白米	豆腸、豆薯、毛豆仁、味噌	紅蘿蔔、雞蛋	青菜	南瓜、枸杞													
6月24日	二		紅豆飯	糖醋烤翅	銀芽炒木耳	青菜	蘿筍豆皮湯	105	24	26	740	4.3	2.2	2	3	1				
			紅豆、白米	烤翅、彩椒	豆干、豆芽、木耳	青菜	白蘿蔔、豆皮、芹菜													
6月25日	三	特餐日	高麗菜炒飯+★無骨素排(炸)+腰花扁蒲+青菜+酸辣湯(★)					115	25	23	777	4.7	1.9	2	4					
			高麗菜、素火腿、香菇、紅蘿蔔、素排、素腰花、扁蒲、青菜、豆腐、木耳、紅蘿蔔、竹筍、雞蛋																	
6月26日	四	高纖日	糙米飯	★樹子蒸魚	蝦仁豆腐羹	青菜	薏仁冬瓜湯	103	23	25	719	4.3	2.2	1.9	3					
			糙米	素鮑魚排、樹子	素蝦仁、豆腐、紅蘿蔔、玉米筍	青菜	薏仁、冬瓜													
6月27日	五		白飯	匈牙利燻肉	筍香燒白頁	青菜	黃金玉穗湯	106	25	23	741	4.5	2.1	2	3					
			白米	素肉塊、馬鈴薯、番茄、紅蘿蔔	白頁、竹筍、香菇	青菜	玉米、白蘿蔔													
6月30日	一	蔬食日	白飯	三色蒸蛋	花生香菇麵筋(加)	青菜	海芽味噌湯	102	24	28	736	4.4	2.2	1.9	3					
			白米	紅蘿蔔、玉米粒、青豆仁、雞蛋	花生、香菇、麵筋泡、豆薯	青菜	海帶芽、味噌													

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。
- 每週至少提供3次以上深綠色蔬菜，增加葉黃素攝取，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：堅果的好處
堅果類食物和一般橄欖油、植物性食用油相比營養更多元，除不飽和脂肪酸外，還有高蛋白、礦物質、維生素、纖維素等，便秘患者吃點堅果可幫助消化、排便。不只魚類含有Omega-3脂肪酸，像核桃、腰果等也含有少量Omega-3脂肪酸。另外，像松子、亞麻子等也有人體必需氨基酸。曾有研究指出，堅果的熱量比一般油脂少10%-14%，若能以堅果取代一般油脂，每周食用兩次堅果類食物，有助降低肥胖風險。堅果雖有許多好處，不過建議是以堅果「取代」一般油脂攝取，若吃了堅果類食物，就要減少其他脂肪攝取，千萬不要額外多吃，堅果類食物一旦吃太多，油脂攝取就會過量，還是會產生肥胖、三酸甘油酯過高、膽固醇超標等問題。