

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(筆)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果/乳品	總類 (g)	脂肪 (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	103	22	25	710	4.3	2.4	2.3	3	1			
6月4日	三	蘑菇義大利醬麵+★炸雞腿(炸)+青菜+玉米濃湯(烹)					低脂乳品	110	28	23	784	4.3	2.1	1.9	3.5			0.95	
6月5日	四	糙米飯	蠔油蔥爆肉片	黃瓜焗雞蛋	青菜	銀蘆貢丸湯(加)		105	24	26	740	4.4	2.1	2.1	3				
6月6日	五	白飯	★越式雞排	桂竹筍炒肉絲	青菜	泰式番茄豆腐湯		100	24	26	720	4.2	2.5	2	3				
6月9日	一	麻婆豆腐燴飯(烹)+玉米炒蛋+青菜+枸杞青木瓜湯						105	23	22	715	4.5	2	1.8	3				
6月10日	二	五穀飯	京都排骨	關東煮	青菜	芋頭雞湯	水果	102	23	24	711	4.2	2.1	1.9	3	1			
6月11日	三	炒麵麵包(加)+★★★★水餃(冷)+青菜+薑絲海芽湯						110	24	25	756	4.7	2.1	1.8	2				
6月12日	四	糙米飯	南瓜燒雞	美人腿鱈魚蛋	青菜	蔬菜豆腐湯		103	23	25	719	4.4	2.4	2	3				
6月13日	五	白飯	★黃金豬排(加)(炸)	紅燒麵輪	青菜	豆薯蛋花湯		115	27	23	795	4.8	2.3	2.1	3.5				
6月16日	一	白飯	三杯薯芋	什錦炒蛋	青菜	冬菜筍片湯(醃)		105	20	23	692	4.6	2	1.9	3				
6月17日	二	薏仁飯	塔香肉片	西芹甜不辣(加)	青菜	馬鈴薯濃湯(烹)	水果	102	25	28	745	4.4	2.6	2	3	1	0.12		
6月18日	三	台南擔仔麵+★★炸蝦捲(炸)(加)+青菜+黃瓜排骨湯					低脂乳品	115	28	26	816	5	2	1.9	4		0.83		
6月19日	四	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				
6月20日	五	白飯	★政汁大排	玉米千丁	青菜	海結鮮菇湯		104	25	25	741	4.4	2.2	1.9	3				
6月23日	一	白飯	味噌燒豆腐	紅蘿蔔炒蛋	青菜	枸杞南瓜湯		99	25	26	725	4.1	2	2.1	3				
6月24日	二	紅豆飯	糖醋雞丁	銀芽木耳炒肉片	青菜	蘿蔔雞湯	水果	103	24	26	732	4.2	2.2	2	3	1			
6月25日	三	高麗菜炒飯+★無骨香雞排(加)(炸)+蝦香扁扁+青菜+酸辣湯(烹)						113	25	24	773	4.5	1.8	2	4				
6月26日	四	糙米飯	★樹子蒸魚	洋葱炒肉絲	青菜	薏仁冬瓜湯		103	23	27	727	4.3	2.2	1.9	3				
6月27日	五	白飯	匈牙利燉肉	筍香燒百頁	青菜	黃金玉穗湯		105	25	23	737	4.6	2.2	2	3				
6月30日	一	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				

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：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胺基酸。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。