

彰化縣和美鎮和仁國小中央廚房 103學年度第一學期09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	
9月1日	一	蔬食日	白飯	蘿蔔滷百頁	什錦炒蛋	美味時蔬	薑絲冬瓜湯	97	21	26	675	5	1.8	2.1	2.5	0	0	
		白米	紅蘿蔔、白蘿蔔、百頁、香菇	紅蘿蔔、玉米、青豆仁、雞蛋	青菜	冬瓜、薑												
9月2日	二	燕麥飯	三杯鴨	銀芽雙炒	清炒鮮蔬	金茸三絲湯	水果	108	23	28	743	4.5	2.3	2.3	2.5	1	0	
		燕麥、白米	素鴨肉、素米血、九層塔	海帶絲、豆芽菜、豆干	青菜	筍絲、金針菇、木耳、紅蘿蔔												
9月3日	三	特餐日	茄汁義大利麵+黃金素丸(炸)+季節時蔬+什錦蔬菜湯				低脂乳品	96	27	34	760	4.2	2.1	2.7	2.7	0	0.8	
		白油麵、豆干丁、紅蘿蔔、玉米、青豆仁、番茄、素丸、青菜、玉米段、凍豆腐、高麗菜																
9月4日	四	糙米飯	鮮蔬彩燴	醬炒年糕	活力鮮蔬	味噌豆腐湯	96	20	26	667	4.7	2.1	2.1	2.3	0	0	0	
		糙米、白米	紅蘿蔔、香菇絲、彩燴、香菇、小油丁	大白菜、年糕、金針菇	青菜	豆腐、味噌												
9月5日	五	白飯	醬燒豆腸	麻婆豆腐	美味時蔬	養生南瓜湯	112	24	30	781	6.2	1.9	1.8	3	0	0	0	
		白米	豆腸、玉米筍、小黃瓜	豆腐、素肉、紅蘿蔔、玉米粒、青豆仁	青菜	南瓜、枸杞												
9月8日	一	 <p style="text-align: center;">中秋節假期 月圓人團圓</p>																
9月9日	二	紫米飯	照燒豆干	絲瓜麵線	清炒鮮蔬	酸辣湯(芡)	水果	116	21	26	756	5	2	2	2.7	1	0	
		紫米、白米	四方干、香菇、芋頭	絲瓜、紅麵線、枸杞	青菜	竹筍、紅蘿蔔、雞蛋、木耳絲、豆腐												
9月10日	三	特餐日	炸醬麵+沙茶素腰花+季節時蔬+薑絲黃瓜湯				低脂乳品	102	29	39	828	4.5	2.8	2.3	2.8	0	0.8	
		油麵、紅蘿蔔、玉米粒、青豆仁、豆干、素肉粒、素腰花、西芹、青菜、大黃瓜、薑絲、枸杞																
9月11日	四	糙米飯	紅燒排骨	家鄉滷味	活力鮮蔬	香菇蘿蔔湯	99	23	27	717	5	2	2.4	3	0	0	0	
		糙米、白米	素排骨、彩燴、紅蘿蔔	豆干、玉米、海帶結	青菜	蘿蔔、香菇												
9月12日	五	白飯	椰香咖哩燴豆腐	小瓜鮮燴	美味時蔬	古早味苦瓜湯	98	24	31	740	5	2.6	1.9	2.5	0.1	0	0	
		白米	豆腐、青花椰、白花椰、馬鈴薯、椰奶	小黃瓜、紅蘿蔔、干絲	青菜	苦瓜、蔴鳳梨、素雞片												
9月15日	一	蔬食日	白飯	鳳梨木耳麵腸	白菜滷	活力鮮蔬	玉米濃湯(芡)	106	21	28	727	5.5	2	2.1	2.5	0	0.1	
		白米	麵腸、木耳、鳳梨	豆腐、大白菜、紅蘿蔔、香菇	青菜	紅蘿蔔、玉米粒、切粉、雞蛋、馬鈴薯												
9月16日	二	胚芽飯	宮保雞丁	腰果杏鮑菇	美味時蔬	豆薯排骨湯	水果	116	25	31	817	5	2.8	1.9	2.8	1	0	
		胚芽米、白米	素雞、青椒、花生	小黃瓜、竹筍、香菇、杏鮑菇、腰果、紅蘿蔔	青菜	素排骨、豆薯												
9月17日	三	特餐日	什錦炒麵+★素排+小黃瓜炒蛋+季節時蔬+關東煮				低脂乳品	115	29	41	889	5	3.2	2.7	2.5	0	0.8	
		油麵、高麗菜、豆輪、木耳、紅蘿蔔、香菇、素排、小黃瓜、雞蛋、青菜、白蘿蔔、玉米段、筍絲、素丸子																
9月18日	四	糙米飯	茄汁燒雞	海根油腐	清炒時蔬	養生青木瓜湯	101	21	29	721	5.3	2.3	2.1	2.3	0	0	0	
		糙米、白米	素雞丁、青椒、馬鈴薯、玉米筍	海根、油豆腐	青菜	青木瓜、香菇片												
9月19日	五	白飯	照燒百菇豆腐	泰式打拋肉	鮮嫩蔬菜	刈菜腐皮湯	106	21	29	738	5.8	2	1.9	2.4	0	0	0	
		白米	豆腐、鮑魚菇、彩燴、白精靈	素肉、豆薯、番茄、九層塔	青菜	刈菜、腐皮												
9月22日	一	蔬食日	白飯	糖醋豆皮結	雙絲炒蛋	清炒時蔬	味噌蘿蔔湯	105	21	27	726	5.6	2	1.8	2.5	0	0	
		白米	豆皮結、紅椒、黃椒、小黃瓜丁	雞蛋、木耳、紅蘿蔔	青菜	白蘿蔔、豆腐、味噌												
9月23日	二	高鈣日	雜糧飯	梅香花干	高鈣起司洋芋	季節鮮蔬	薑絲冬瓜湯	水果	101	23	28	723	4.4	2.3	2	2.3	1	0.1
		雜糧、白米	梅干菜、蘭花干、杏鮑菇	馬鈴薯、南瓜、乳酪絲、青花菜、切粉	青菜	冬瓜、薑												
9月24日	三	特餐日	哨子麵+★素雞翅(炸)+美味時蔬+竹筍湯				低脂乳品	106	25	30	770	4.3	1.9	2.1	3	0	0.8	
		油麵、豆干、番茄、雞蛋、素肉、素雞翅、青菜、竹筍、小油丁																
9月25日	四	糙米飯	蜜汁素排骨	塔香海茸	鮮嫩蔬菜	綜合菇菇湯	96	23	28	708	5	2.3	1.7	2.5	0	0	0	
		糙米、白米	素排骨、青椒、紅椒、小黃瓜、白芝麻	素肉絲、海茸、紅蘿蔔、九層塔	青菜	香菇、金針菇、秀珍菇												
9月26日	五	白飯	番茄燴豆包	黃瓜燴丸子	活力時蔬	白菜蛋花湯	97	23	28	709	5	2.1	2.2	2.8	0	0	0	
		白米	豆包、番茄、黑木耳、紅蘿蔔	大黃瓜片、小素丸、紅蘿蔔片	青菜	小白菜、雞蛋												
9月29日	一	蔬食日	白飯	香椿豆腐	紅薯炒蛋	鮮嫩蔬菜	藥膳當歸湯	99	23	30	728	5.1	2.4	2.1	2.5	0	0	
		白米	板豆腐、甜豆莢、紅蘿蔔、香椿醬	紅蘿蔔、雞蛋	青菜	素羊肉、豆角、白蘿蔔、當歸、枸杞												
9月30日	二	小米飯	鹹素雞(炸)	筍香干絲	美味時蔬	雙耳排骨湯	水果	112	21	26	740	5	2.1	1.6	2.5	1	0	
		小米、白米	素鹽酥雞、杏鮑菇、豆干	竹筍、紅椒、黃椒、干絲	青菜	黑木耳、白木耳、素排骨												

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，增加學生葉酸攝取，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：營養小叮嚀：中秋時節，正是台灣柚子的盛產期，柚子含豐富的維生素C、礦物質、酵素、檸檬酸等。柚子的表皮也富含珍貴的精油，是一般柑橘類的四倍，含天然果膠及高纖維素，對於傷口復原、美白肌膚、養顏美容有很好的幫助。雖然，柚子有相當多的好處。但是，他是屬於水果類，吃多了也是會造成糖分攝取過多，以一份中型的柚子而言，兩至三片已經算是一份水果的份量。另外，柚子的纖維不易消化，所以吃太多可能會造成腹部脹氣、腸胃蠕動過快，因此腸胃功能不好的同學們，不建議一次吃太多，適量攝取才能過個開心、健康的中秋節喔！