


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(筆)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果/乳品	膳類(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	水果類	低脂乳品類	
9月1日	一	蔬食日	白飯	蘿蔔酒百頁	什錦炒蛋	美味時蔬	薑絲冬瓜湯		103	22	29	730	5.3	2.4	1.8	2.5	0	0
			白米	紅蘿蔔、白蘿蔔、百頁、香菇、鮑菇	玉米、青豆仁、紅蘿蔔、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	三絲湯	水果	110	21	24	723	4.9	1.6	2	2.7	1	0	
			燕麥、白米	鴨肉、米血、九層塔、薑	海帶絲、豆芽菜、豆干	青菜												竹筍、紅蘿蔔、木耳、豬肉
9月3日	三	特餐日	茄汁義大利麵+椒鹽花枝丸★(加)(炸)+青菜+什錦蔬菜湯				低脂乳品	93	30	38	804	4.3	2.9	2.5	2.7	0	0.8	
白油麵、豬肉、洋葱、紅蘿蔔、玉米、青豆仁、番茄、花枝丸、青菜、玉米段、高麗菜、凍豆腐、紅蘿蔔																		
9月4日	四	高鈣日	糙米飯	韓式燒肉	鮮蔬彩燴	活力鮮蔬	高鈣味噌湯		93	24	31	718	4.9	2.6	2	2.5	0	0
			糙米、白米	豬肉、洋葱、玉米、大白菜	白蘿蔔、紅蘿蔔、雞肉、杏鮑菇、彩椒、香菇	青菜	豆腐、海芽、味噌、小魚干											
9月5日	五	白飯	醬爆雞丁	麻婆豆腐	美味時蔬	養生南瓜湯		100	28	32	778	5	2.9	2	3	0	0	
			白米	雞肉、紅蘿蔔、洋葱	豆腐、豬肉、紅蘿蔔、玉米、青豆仁	青菜												南瓜、排骨、枸杞
9月8日	一	 中秋節假期 月圓人團圓																
9月9日	二	紫米飯	照燒豬肉	絲瓜麵線	清炒鮮蔬	酸辣湯(芡)	水果	113	24	34	805	5	3.1	1.8	2	1	0	
			紫米、白米	豬肉、洋葱、紅蘿蔔、白芝麻	絲瓜、紅麵線、蝦米	青菜												竹筍、紅蘿蔔、雞蛋、木耳、豆腐
9月10日	三	特餐日	炸醬麵+★蜜汁雞排+季節時蔬+黃瓜豚骨湯				低脂乳品	112	23	36	807	5.3	2.2	2.3	2	0	0.8	
白油麵、紅蘿蔔、玉米、青豆仁、豆干、豬肉、洋葱、雞排、青菜、大黃瓜、大骨																		
9月11日	四	糙米飯	紅燒魚丁(炸)	家鄉滷味	活力鮮蔬	古早味雞湯		97	22	28	708	5	2.3	1.9	2.6	0	0	
			糙米、白米	魚丁、洋葱、彩椒、青椒	豆干、玉米、海帶結	青菜												雞肉、枸杞、白蘿蔔
9月12日	五	白飯	和風咖哩	蒙古炒肉	美味時蔬	苦瓜排骨湯(醃)		103	23	34	764	5.4	2.9	2.1	2	0	0	
			白米	雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋葱、南瓜	豬肉、豆芽菜、高麗菜	青菜												苦瓜、排骨、醃鳳梨
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)		100	28	36	797	5.3	3.2	1.5	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、馬鈴薯、奶粉、雞蛋											
9月16日	二	胚芽飯	宮保雞丁	肉絲扁蒲	美味時蔬	豆薯排骨湯	水果	110	20	25	726	4.9	1.9	1.8	2.6	1	0	
			胚芽米、白米	雞肉、洋葱、花生	豬肉、扁蒲、紅蘿蔔	青菜												排骨、豆薯
9月17日	三	特餐日	什錦炒麵+★古早味滷大排+小黃瓜炒蛋+季節時蔬+關東煮				低脂乳品	106	24	32	763	4.6	2	2.2	2.6	0	0.8	
油麵、高麗菜、豬肉、木耳、紅蘿蔔、香菇、豬排、小黃瓜、雞蛋、青菜、白蘿蔔、玉米、大骨																		
9月18日	四	糙米飯	茄汁燒雞	海根油豆腐(加)	清炒時蔬	青木瓜排骨湯		99	24	31	742	5	2.8	1.9	2.5	0	0	
			糙米、白米	雞肉、洋葱、馬鈴薯、青蔥	海根、油豆腐、紅蘿蔔	青菜												青木瓜、排骨
9月19日	五	白飯	★香酥魚排(炸)(加)	泰式打拋豬	鮮嫩蔬菜	刈菜鮮雞湯		91	29	28	735	5	2.1	1.9	3.5	0	0	
			白米	魚排	豬肉、菜豆、番茄、洋葱、九層塔	青菜												雞肉、刈菜
9月22日	一	蔬食日	白飯	糖醋豆皮結	洋葱炒蛋	清炒時蔬	味噌蘿蔔湯		101	22	28	715	5	2.3	2.2	2.5	0	0
			白米	豆皮結、紅椒、黃椒、洋葱、毛豆仁	雞蛋、洋葱	青菜	白蘿蔔、豆腐、味噌											
9月23日	二	高鈣日	雜糧飯	梅干燒肉(醃)	高鈣起司洋芋	季節鮮蔬	蒜仔雞湯	水果	108	22	27	737	4.9	2	1.8	2.5	1	0
			雜糧、白米	豬肉、豬軟骨、梅干菜、薑	馬鈴薯、紅蘿蔔、青花菜、洋葱、奶粉、乳酪絲	青菜	冬瓜、雞肉、蒜											
9月24日	三	特餐日	哨子麵+★五香雞腿+美味時蔬+竹筍湯				低脂乳品	113	24	39	823	5	2.9	2.3	1.7	0	0.8	
白油麵、豬肉、豆干、番茄、洋葱、雞腿、雞腿、青菜、竹筍、大骨																		
9月25日	四	糙米飯	★炸豬排(炸)(加)	塔香海草	鮮嫩蔬菜	香菇鮮雞湯		98	29	29	775	5.5	2.2	1.8	3.5	0	0	
			糙米、白米	調理豬排	豬肉、海草、紅蘿蔔、九層塔	青菜												雞肉、高麗菜、香菇
9月26日	五	白飯	腰果雞丁	黃瓜燴魚丸(加)	活力時蔬	白菜蛋花湯		103	21	28	693	5	2.3	2.3	2	0	0	
			白米	雞肉、小黃瓜、紅蘿蔔、洋葱、腰果	大黃瓜、魚丸、紅蘿蔔、木耳	青菜												小白菜、雞蛋
9月29日	一	蔬食日	白飯	家常豆腐	紅薯炒蛋	鮮嫩蔬菜	藥膳當歸湯		102	21	28	712	5.3	2.2	1.7	2.5	0	0
			白米	豆腐、南瓜、素肉粒、香菇	紅蘿蔔、雞蛋	青菜	豆腐、白蘿蔔、紅棗、當歸、枸杞											
9月30日	二	小米飯	★酥炸雞翅(炸)	竹筍炒肉絲(醃)	美味時蔬	雙耳排骨湯	水果	106	24	25	747	5	1.8	1.6	3	1	0	
			小米、白米	雞翅	竹筍、豬肉、紅椒、黃椒	青菜												黑木耳、白木耳、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：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，兩至三月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，不建議一次吃太多量，適量攝取才能過個開心、健康的中秋節囉！