

彰化縣和美鎮和仁國小中央廚房 103學年度第一學期10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	
10月1日	三	文化日 -日本	日式烏龍麵+★素魚排+乾煸菜豆+青菜+茶壺湯 烏龍麵、高麗菜、木耳、紅蘿蔔、素肉絲、素魚排、菜豆、豆干、青菜、紅蘿蔔、金針菇、香菇、鮑魚菇				低脂乳品	108	23.8	32	777	4.8	2	2.1	2.7	0	0.8	
10月2日	四	糙米飯	瓜仔雞丁	客家小炒	青菜	芋頭米粉湯	低脂乳品	104	23	27	739	5.5	1.9	2.1	3	0	0	
		糙米、白米	素雞、紅蘿蔔、白蘿蔔、冬瓜、香菇	芹菜、豆干、茼蒿、鮑魚、木耳	青菜	芋頭、米粉、素肉鬆												
10月3日	五	白飯	地瓜燒烤麩	魚香茄子	青菜	酸辣湯	低脂乳品	101	24.9	28	738	5.1	2.3	2.1	3	0	0	
		白米	烤麩、地瓜、鮑菇、香菇、紅蘿蔔	茄子、素肉絲	青菜	大白菜、雞蛋、竹筍、豆腐、木耳、紅蘿蔔												
10月6日	一	蔬食日	白飯	塔香麵腸	鹽酥雙薯(炸)	青菜	海芽蛋花湯	低脂乳品	108	22.6	28	748	5.7	2	1.7	2.7	0	0
		白米	麵腸、杏鮑菇、九層塔、薑	地瓜、馬鈴薯	青菜	雞蛋、海帶芽												
10月7日	二	胚芽飯	奶焗田園雞	黃瓜雞蛋	青菜	玉米排骨湯	水果	121	20.8	30	797	5.6	2.3	2.6	2	1	0	
		胚芽、白米	大白菜、彩椒、香菇、素雞、起司	大黃瓜、紅蘿蔔、木耳、雞蛋	青菜	玉米、素排骨												
10月8日	三	特餐日	★酸菜刈包+什錦滷味+青菜+素羹麵線糊 刈包、酸菜絲、皮條、花生粉、糖粉、白蘿蔔、海帶、豆干、玉米、青菜、麵條、大白菜、竹筍、素羹條、木耳、紅蘿蔔				低脂乳品	110	28.2	35	836	5.3	2.1	2.1	3	0	0.8	
10月9日	四	糙米飯	豆豉素蚵	什錦珍菇	青菜	冬瓜排骨湯	低脂乳品	104	21.5	28	723	5.3	2	2.2	2.7	0	0	
		糙米、白米	草菇、豆腐、九層塔、豆豉	素皮條、金針菇、秀珍菇、芹菜、木耳	青菜	冬瓜、素排骨												
10月10日	五	 雙十國慶																
10月13日	一	蔬食日	白飯	茄醬豆包	雙絲炒蛋	青菜	黃金玉穗湯	低脂乳品	117	18.5	29	753	6.2	2.1	1.8	1.9	0	0
		白米	豆包、番茄	木耳、紅蘿蔔、雞蛋	青菜	玉米、白蘿蔔												
10月14日	二	五穀飯	春川炒雞(醃)	田園四喜	青菜	日式味噌湯	水果	121	22.4	29	801	5.5	2.2	2.3	2.5	1	0	
		五穀米、白米	素雞丁、高麗菜、韓式年糕、地瓜、韓式泡菜	豆干丁、紅蘿蔔、玉米粒、青豆仁	青菜	豆腐、味噌												
10月15日	三	特餐日	磨菇肉醬麵+★燻菜捲+青菜+薑絲海芽湯 白油麵、香菇、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁、素肉鬆、磨菇、燻菜捲、青菜、海帶芽、薑絲				低脂乳品	106	20.3	33	738	4.7	1.9	2.8	1.7	0	0.8	
10月16日	四	糙米飯	香油素腰花	番茄滑蛋	青菜	豆薯素羊肉湯	低脂乳品	104	21.4	27	717	5.3	2	1.9	2.5	0	0	
		糙米、白米	素腰花、素肚、紅椒、青椒	番茄、雞蛋	青菜	豆薯、素羊肉												
10月17日	五	白飯	三杯素雞	白果燻素鮮	青菜	枸杞青木瓜湯	低脂乳品	109	21.5	29	746	5.8	2	2.2	2.5	0	0	
		白米	素雞片、素菜、九層塔、薑	茼蒿蝦仁、茼蒿鮑魚、豆干、白果、紅蘿蔔	青菜	青木瓜、枸杞												
10月20日	一	蔬食日	白飯	香菇蒸蛋	鐵板豆腐	青菜	韓式泡菜湯	低脂乳品	98	27.4	35	780	5.1	3.3	1.7	2.4	0	0
		白米	香菇、雞蛋	豆腐、紅蘿蔔、玉米粒、青豆仁、玉米筍	青菜	大白菜、韓式泡菜、金針菇、肉燥、冬粉												
10月21日	二	地瓜飯	紅燒豆輪	鳳梨炒木耳	青菜	香菇金針湯	水果	111	22.4	28	757	4.9	2.2	1.9	2.3	1.3	0	
		地瓜、白米	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆輪	木耳、鳳梨、素肉絲	青菜	金針、香菇												
10月22日	三	特餐日	素火腿炒飯+★滷素排+清炒雙冬+青菜+義式蔬菜湯 白米、素火腿、紅蘿蔔、玉米、青豆仁、香菇、素排、竹筍、香菇、豆干、紅蘿蔔、青菜、木耳、大白菜、番茄、金針菇				低脂乳品	122	26.2	36	873	5.5	2	2.4	2.8	0	1.1	
10月23日	四	糙米飯	鹽酥雞丁(炸)	番茄腐皮高麗	青菜	一品冬瓜湯	低脂乳品	103	23	30	739	5.3	2.3	2.3	2.5	0	0	
		糙米、白米	素雞丁	高麗菜、豆皮、番茄	青菜	冬瓜、蔥仁												
10月24日	五	白飯	薑汁燒豆包	越南河粉	青菜	南瓜濃湯	低脂乳品	110	19.5	26	717	6	1.6	1.9	2.3	0	0	
		白米	豆包、高麗菜、小黃瓜、紅蘿蔔、薑汁、白芝麻	河粉、木耳、豆豉、香菇、紅蘿蔔、素肉鬆	青菜	南瓜、馬鈴薯、奶粉												
10月27日	一	蔬食日	白飯	醬燒香菇花干	法式香燻菜	青菜	玉米蛋花湯	低脂乳品	110	23.6	30	766	5.6	2.1	1.9	0	0	0.3
		白米	香菇、花干、冬粉	花椰菜、番茄、奶粉、起司	青菜	玉米、雞蛋												
10月28日	二	燕麥飯	醬炒麵腸	榨菜千片(醃)	青菜	青菜豆腐湯	水果	125	22.7	29	818	5.8	2.1	2.1	2.5	1	0	
		燕麥、白米	麵腸、杏鮑菇、紅蘿蔔	榨菜、豆干、甜椒、毛豆	青菜	小白菜、豆腐												
10月29日	三	特餐日	什錦羹麵+★五香滷蛋+鮮菇燒油腐+青菜 黃油麵、素肉羹、竹筍、紅蘿蔔、木耳、雞蛋、油腐、玉米筍、秀珍菇、杏鮑菇、青菜				低脂乳品	104	25.2	34	786	5	2.1	1.8	2.5	0	0.8	
10月30日	四	糙米飯	薑母鴨	海帶三絲	青菜	山藥排骨湯	低脂乳品	95	25.2	33	745	5	2.9	1.9	2.3	0	0	
		糙米、白米	素鴨肉、高麗菜、紫血	海帶絲、干絲、紅蘿蔔、芹菜	青菜	山藥、素排骨												
10月31日	五	白飯	蜜汁干丁	南洋咖哩百頁	青菜	黃瓜丸子湯	低脂乳品	102	25.1	34	770	5.3	3.1	1.7	2.2	0	0	
		白米	豆干	百頁、馬鈴薯、紅蘿蔔、毛豆仁	青菜	大黃瓜、素丸子												

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：吃在地 食當季

選擇「在地當季」的農產品，不僅可以降低全家的食物碳足跡，還可以幫助台灣本土農業。在地食物里程短，當季農產品因符合節令最天然，非產季食物則得運用冷藏或冷凍低溫保鮮及防止腐敗，食物冰起來需要電，就會消耗能源產生二氧化碳。此外，運輸和儲存會使蔬果的營養價值降低，雖然低溫冷藏有助於維持食物的養分及延長保鮮期，但始終比不上新鮮採的。所以愈是「遠道而來」的食物，愈是需要費時運送，營養流失率也較高，即使是經過急速冷凍空運也很難避免。所以選擇食物里程短的新鮮在地食材，不僅可以吃到最完整的營養，也可減少吃入毒害的機會。