


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(單)

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	油脂類	水果類	低脂乳品類	
10月1日	三	文化日 -日本	日式烏龍麵+★蒲燒鯛(加)+乾煸菜豆+季節時蔬+茶壺湯 <small>烏龍麵、雞肉、洋葱、高麗菜、木耳、紅蘿蔔、柴魚片、調理蒲燒鯛、菜豆、雞肉、青菜、紅蘿蔔、金針菇、雞肉、秀珍菇、柴魚</small>				低脂乳品	110	26.3	33.9	817	5	2.1	2.1	3	0	0.8	
10月2日	四	糙米飯	瓜仔雞丁	鐵板千片	青菜	芋頭米粉湯		95	24.1	31.7	723	5	2.7	1.7	2.3	0	0	
		糙米、白米	雞肉、紅蘿蔔、白蘿蔔、地瓜、香菇	豆干、洋葱、紅蘿蔔、高麗菜	青菜	米粉、芋頭、雞肉、蝦皮												
10月3日	五	白飯	馬鈴薯燉肉	西芹炒黑輪(加)	青菜	酸辣湯		103	22.7	29.7	737	5.5	2.4	1.6	2.3	0	0	
		白米	馬鈴薯、雞肉、紅蘿蔔	西芹、黑輪、木耳	青菜	大白菜、竹筍、雞蛋、木耳、豆腐、紅蘿蔔												
10月6日	一	蔬食日	白飯	塔香麵腸	鹽酥雙薯(加)(炸)	青菜	海芽蛋花湯		109	20.5	27.1	730	5.5	1.9	2.3	2.7	0	0
		白米	麵腸、吉鮑菇、九層塔	地瓜、馬鈴薯	青菜	雞蛋、海帶芽												
10月7日	二	胚芽飯	紅燒豬腳	黃瓜碼蛋	青菜	玉米排骨湯	水果	107	22.6	27.6	740	4.5	2.3	1.9	2.7	1	0	
		胚芽、白米	豬腳、豬肉、白蘿蔔、花生、紅蘿蔔	大黃瓜、紅蘿蔔、木耳、碼蛋	青菜	玉米、排骨												
10月8日	三	特餐日	★酸菜刈包(冷)+滷味拼盤+青菜+麵線糊 <small>刈包、豬肉、酸菜、花生粉、糖粉、白蘿蔔、海帶、豆干、玉米、青菜、大白菜、麵線、豬肉、竹筍、木耳</small>				低脂乳品	101	29.2	39.3	826	4.9	2.9	1.3	2.5	0	0.8	
10月9日	四	糙米飯	★★柳葉魚(炸)(加)	針菇肉絲	青菜	冬瓜排骨湯		97	26.8	34.6	773	5.1	3.3	1.6	2.4	0	0	
		糙米、白米	柳葉魚	洋蔥、金針菇、豬肉、紅蘿蔔、木耳、高麗菜	青菜	冬瓜、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		102	20.5	26.8	704	5	2	2.3	2.7	0	0
		白米	豆包、洋葱、香菇、毛豆仁	木耳、紅蘿蔔、雞蛋	→	玉米、白蘿蔔												
10月14日	二	五穀飯	春川炒雞(醃)(冷)	田園四喜	青菜	高鈣味噌湯	水果	120	20.9	29.7	784	5.3	2.4	2.4	2	1	0	
		五穀米、白米	雞肉、高麗菜、韓式年糕、地瓜、韓式泡菜	豬肉、紅蘿蔔、玉米粒、青豆仁	青菜	豆腐、洋葱、小魚乾、味噌												
10月15日	三	特餐日	蘑菇肉醬麵+★蜜汁雞腿+青菜+薑絲海芽湯 <small>白油麵、豬肉、洋葱、紅蘿蔔、玉米粒、青豆仁、蘑菇、雞腿、白芝麻、青菜、海帶芽、薑絲</small>				低脂乳品	103	25.2	33.3	768	4.7	2	2	2.6	0	0.8	
10月16日	四	糙米飯	★香酥魚(炸)(加)	番茄滑蛋	青菜	肉骨茶湯		100	23.9	30.7	737	5.1	2.7	1.8	2.5	0	0	
		糙米、白米	魚排	番茄、雞蛋	青菜	排骨、高麗菜、當歸												
10月17日	五	白飯	三杯雞丁	筍絲什錦(醃)	青菜	枸杞青木瓜湯		98	26.1	34	763	5	3.1	1.7	2.5	0	0	
		白米	雞肉、米血、薑、九層塔	竹筍、紅蘿蔔、木耳絲、雞肉	青菜	青木瓜、枸杞、大骨												
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(醃)		109	23.4	31	774	5.5	2.6	1.9	2.7	0	0
		白米	香菇、雞蛋	豆腐、紅蘿蔔、玉米粒、青豆仁	青菜	冬粉、大白菜、韓式泡菜、紅蘿蔔												
10月21日	二	地瓜飯	★豆豉鮮魚	紅燒豆輪	青菜	金針肉絲湯	水果	115	25.3	33.6	819	5.1	3.1	1.4	2.5	1	0	
		地瓜、白米	魚片、豆豉、薑	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆輪、海帶結	青菜	金針、雞肉												
10月22日	三	特餐日	火腿炒飯(加)+★香滑豬排+清炒雙冬+青菜+銀魚莧菜湯 <small>白米、火腿、洋葱、紅蘿蔔、玉米、青豆仁、高麗菜、豬肉排、竹筍、香菇、豆干、紅蘿蔔、青菜、莧菜、吻魚</small>				低脂乳品	109	28	38	845	5.2	2.7	2	2.4	0	0.8	
10月23日	四	糙米飯	椒麻雞丁(炸)	腐皮高麗	青菜	冬瓜蛤蜊湯		104	20.2	27.6	708	5.5	1.9	2	2.3	0	0	
		糙米、白米	雞肉、小黃瓜	高麗菜、豆皮、蝦皮、番茄	青菜	冬瓜、蛤蜊												
10月24日	五	白飯	薑汁燒肉	越南河粉	青菜	南瓜濃湯		120	20.4	27.5	777	6.6	1.8	1.9	2.5	0	0	
		白米	洋葱、雞肉、白芝麻、薑汁	河粉、豆芽菜、紅蘿蔔、木耳、雞肉	青菜	南瓜、洋葱、粉粉												
10月27日	一	蔬食日	白飯	醬燒香菇花干	法式香燉菜	青菜	玉米蛋花湯		110	20.9	27.3	737	5.7	1.9	2	2.5	0	0
		白米	香菇、花干、冬粉	大白菜、馬鈴薯、南瓜、毛豆、木耳、切粉	青菜	玉米粒、雞蛋												
10月28日	二	燕麥飯	蔥燒雞	榨菜肉絲(醃)	青菜	青菜豆腐湯	水果	115	21.8	27.9	769	5	2.3	2.1	2.5	1	0	
		燕麥、白米	雞肉、洋葱、紅蘿蔔	榨菜、豬肉、甜椒、毛豆	青菜	小白菜、豆腐												
10月29日	三	特餐日	鮑魚羹麵+★五香滷蛋+鮮菇燒油腐(加)+青菜 <small>白油麵、鮑魚、竹筍、木耳、紅蘿蔔、柴魚、雞蛋、豬肉、白蘿蔔、油腐、香菇、紅蘿蔔、青菜</small>				低脂乳品	102	24.9	32.3	764	4.7	1.9	1.9	2.7	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		99	21.4	27.4	703	5.3	2	1.9	2.5	0	0	
		糙米、白米	鴨肉、高麗菜、米血	海帶絲、白干絲、紅蘿蔔、芹菜	青菜	山藥、排骨												
10月31日	五	白飯	五味魚(炸)	南洋咖哩什錦	青菜	黃瓜魚丸湯(加)		104	20.4	26.8	701	5	2.1	2.1	2.6	0	0	
		白米	魚丁、洋葱	雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋葱、毛豆仁	青菜	大黃瓜、魚丸、芹菜												

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：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，但始終比不上新鮮現採的。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。