

彰化縣和美鎮和仁國小中央廚房 103學年度第一學期11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)	脂肪(g)	蛋白質(g)	熱量(kcal)	每日六大類份數						
												全穀類	豆肉蛋類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果類	乳品類	
11月3日	一	蔬食日	麻婆豆腐燴飯+★★黃金薯餅+青菜+黃瓜肉燥湯 板豆腐、香菇、毛豆仁、紅蘿蔔、素肉粒、調理薯餅、青菜、大黃瓜、肉燥					110	22	25.3	735	5.1	2	1.9	2.8	0	0	
11月4日	二	五穀飯	花生燴雞	蝦仁燴高麗菜	青菜	三絲湯	水果	96	25	30	729	4.9	2.6	2.3	2.7	1	0	
		五穀米、白米	素雞、紅蘿蔔、玉米筍、彩椒、花生	素蝦仁、高麗菜、木耳	青菜	黃豆芽、紅蘿蔔、木耳、金針菇												
11月5日	三	特餐日	義大利麵+★韓式炸雞(炸)+青菜+玉米濃湯 油麵、豆子、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、蘑菇片、素雞腿、白芝麻、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒、粉粉				乳品	113	29	32	841	5.1	2.9	2.1	3	0	0.9	
11月6日	四	文化日-泰國	糙米飯	★泰式檸檬魚	打拋豆輪	青菜	泰式酸辣蔬菜湯		98	22	29	706	4.9	2.6	2	2.5	0	0
		糙米、白米	素排、檸檬汁	碎豆輪、豆薯、紅蘿蔔、九層塔	青菜	大白菜、香菇、九層塔												
11月7日	五	白飯	藜香干片	南瓜滑蛋	青菜	海結排骨湯		102	23	25	711	4.8	2.4	2.3	2.4	0.1	0	
		白米	豆干、黑薑、小番茄、高麗菜、鳳梨	南瓜、毛豆仁、雞蛋	青菜	海帶結、白蘿蔔、素排骨												
11月10日	一	蔬食日	白飯	地瓜燒烤麵	番茄豆腐	青菜	薑絲海苔湯		105	22	27	722	5.1	2.2	1.9	2.5	0	0.1
		白米	地瓜、烤麵、香菇、香菇	番茄、豆腐	青菜	薑絲、海帶芽												
11月11日	二	蔥仁飯	★棒棒腿(炸)	奶焗洋芋	青菜	金針排骨湯	水果	110	28	29	808	5.5	2.3	2	2.8	1	0	
		南瓜、白米	素棒棒腿	馬鈴薯、南瓜、粉粉、玉米粒、甜豆、起司	青菜	金針、素排骨												
11月12日	三	特餐日	酸辣湯餃(熱水餃+酸辣湯)+紅燒什錦+炸薯條(炸)+青菜 素餃、板豆腐、紅蘿蔔、竹筍、木耳、雞蛋、凍豆腐、烏蛋、白蘿蔔、紅蘿蔔、薯條、青菜				乳品	105	27	24	759	5.5	2.5	2	2.6	0	0.8	
11月13日	四	糙米飯	玉米雞丁	回鍋干片	青菜	一品冬瓜湯		105	24	29	752	5.1	2.7	2.2	2.4	0	0	
		糙米、白米	素雞、玉米、彩椒	豆子、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	青菜	冬瓜、枸杞												
11月14日	五	白飯	★高麗菜捲	泡菜燴豆腐	青菜	蘿蔔雞湯		100	24	25	716	5	2.1	2.3	2.1	0	0	
		白米	高麗菜捲	板豆腐、大白菜、金針菇、香菇、紅蘿蔔、韓式泡菜(素)、毛豆仁	青菜	白蘿蔔、素雞												
11月17日	一	蔬食日	白飯	玉米滑蛋	客家小炒	青菜	養生菇菇湯		97	20	26.8	676	5	2	2.3	2.7	0	0
		白飯	玉米、雞蛋	豆干、芹菜、紅蘿蔔、木耳	青菜	金針菇、香菇、紅蘿蔔、高麗菜												
11月18日	二	小米飯	★卡拉排(炸)	東坡豆腐	青菜	福菜筍片湯	水果	107	28	29.3	797	5.2	2.8	1.9	2.9	1	0	
		小米、白米	素排	板豆腐、竹筍、香菇、彩椒	青菜	福菜、筍片												
11月19日	三	文化日-韓國	韓式雜醬麵+韓味雙炒+青菜+枸杞山藥湯 油麵、馬鈴薯、紅蘿蔔、豆干、豆芽菜、豬肉條(素)、皮條、芝麻、青菜、枸杞、山藥				乳品	110	26	29	790	5.1	2.7	2.2	2.6	0	0.8	
11月20日	四	糙米飯	菠蘿油腐	沙茶粉絲煲	青菜	蘿蔔豆皮湯		103	25	28	749	5	2.6	2.5	2.4	0.1	0	
		糙米、白米	油豆腐、鳳梨、甜椒	素肉粒、冬粉、高麗菜、紅蘿蔔	青菜	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆皮												
11月21日	五	白飯	咖哩素肚	海根三絲	青菜	青木瓜丸子湯		102	24	27.8	735	5.2	2.7	2.3	2.4	0	0	
		白米	素肚、馬鈴薯、紅蘿蔔、皇帝豆	白干絲、紅蘿蔔、海帶根	青菜	青木瓜、素丸												
11月24日	一	蔬食日	白飯	三色蒸蛋	雙菇燴麵筋	青菜	味噌湯		105	23	27	735	5	2.6	2.2	2.7	0	0
		白米	玉米粒、青豆仁、紅蘿蔔、雞蛋	香菇、金針菇、麵筋、豆薯、白菜	青菜	板豆腐、味噌												
11月25日	二	十穀飯	茄汁燒雞	蠔油百頁	青菜	榨菜肉絲湯	水果	102	24	31.7	751	5.1	2.7	2.5	2.5	1	0	
		十穀米、白米	素雞、馬鈴薯、甜豆、彩椒	百頁豆腐、素米血丁、紅蘿蔔	青菜	榨菜、素肉絲												
11月26日	三	特餐日	玉米海陸粥+★菜包+香酥豆腐(炸)+青菜+素鬆 玉米粒、素肉、葫蘆紅白魷魚、香菇、高麗菜、雞蛋、菜包、油豆腐、小黃瓜、青菜、素鬆				乳品	95	26	30	734	4.5	2.5	2.3	2.6	0	0.8	
11月27日	四	糙米飯	椒鹽麵腸(炸)	塔香海草	青菜	紅棗刺瓜湯		99	27	29	755	5	2.6	2.4	3	0	0	
		糙米、白飯	麵腸、地瓜	海草、素肉絲、紅蘿蔔	青菜	紅棗、大黃瓜、薑絲												
11月28日	五	白飯	★蜜汁肉排	白菜油	青菜	結頭雞湯		102	26	25	742	5	2.4	2.4	2.5	0	0	
		白米	素排	大白菜、紅蘿蔔、香菇、豆皮	青菜	大頭菜、素雞丁												

本校精心設計之優質菜單特色

1. 供應甜湯次數為0，達到衛生署建議之低糖目標。
2. 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。
3. 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。
4. 採天然新鮮食材，減少加工品，達衛生署低鹽目標。
5. 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。
6. 本公司絕無添加人工味精，提供全校師生健康的營養午餐。
7. 響應環保節能減碳政策，每週一為蔬食日。
8. 主菜★表示每人一塊

營養小叮嚀：嘗試著喜歡她吧-紅蘿蔔

在日本又有「東方小人參」，因原產地在歐洲又名胡蘿蔔。其含有含量很高的纖維素及硒元素，並富含蛋白質、脂肪、碳水化合物、維他命、維他命B1、維他命B2、維他命B6、維他命C、胡蘿蔔素等，同時也含有鈣、磷、鐵、鉀、鈉、菸鹼酸及草酸等礦物質。紅蘿蔔具平衡血壓、幫助血液循環、淨化血液、促進新陳代謝、強化肝臟機能及清理腸胃的功用，是最天然的綜合維他命丸。另外，吃紅蘿蔔最好的方法，是和含有油脂的肉類一起燉煮或熱炒，因為它富含脂溶性的維生素；與直接生吃紅蘿蔔相比，吸收率可高出八倍以上。

菜單設計者：蘇筱嵐、鄧羽婷 營養師

午餐秘書：吳靜昀 營養師

梅景食品股份有限公司 04-7566922