

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(筆)

日期	星期	主餐	主菜	副菜	副菜	湯	水果/ 乳品	醣類 (g)	脂質 (g)	蛋白質 (g)	熱量 (kcal)	每日六大類份數						
												全穀 根莖類	豆 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(加)+青菜+黃瓜角螺湯 毛豆仁、香菇、豆輪、紅蘿蔔、板豆腐、調理薯餅、青菜、大黃瓜、角螺					110	22	25.3	735	5.1	2	1.9	2.8	0	0	
11月4日	二	五穀飯	花生燉雞	培根增高麗菜(加)	青菜	三絲湯	水果	96	27	30	747	4.9	2	2.3	3	1	0	
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、豬肉、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、磨菇片、洋葱、雞肉、白芝麻、青菜、馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒、奶粉				乳品	110	29	35	841	5.1	3.1	2.1	3	0	0.9	
11月6日	四	文化日 -泰國	糙米飯	★泰式檸檬魚	打拋豬肉	青菜	泰式酸辣蔬菜湯		97	22	30	706	4.8	2.7	1.9	2.5	0	0
11月7日	五	白飯	叢香肉片	南瓜滑蛋	青菜	海結排骨湯		102	23	29	727	4.8	2.5	2.3	2.4	0.1	0	
11月10日	一	蔬食日	白飯	地瓜燒烤麩	洋葱炒蛋	青菜	薑絲海芽湯		105	22	26.5	720	5.1	2	1.9	2.5	0	0.1
11月11日	二	薏仁飯	★★柳葉魚(加)(炸)	三色肉末	青菜	金針排骨湯	水果	99	28	29	764	5.1	2.6	1.9	3	1	0	
11月12日	三	特餐日	酸辣湯餃(熟水餃(冷)+酸辣湯)+紅燒什錦+炸薯條(加)(炸)+青菜 豬肉水餃、板豆腐、紅蘿蔔、竹筍、木耳、雞蛋、凍豆腐、馬鈴薯、白蘿蔔、紅蘿蔔、薯條、青菜				乳品	104	24	29.5	750	5.5	2.6	2	2.5	0	0.8	
11月13日	四	糙米飯	玉米雞丁	回鍋肉片	青菜	一品冬瓜湯		105	26	32	782	5.1	2.8	2.3	2.4	0	0	
11月14日	五	白飯	鐵板肉絲	泡菜燴豆腐(醃)	青菜	蘿蔔雞湯		97	25	26	717	4.9	2.6	2.4	2.5	0	0	
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
11月18日	二	小米飯	★卡拉雞排(加)(炸)	五香肉燥	青菜	福菜肉片湯(醃)	水果	107	28	29.4	798	5.2	3	1.8	3	1	0	
11月19日	三	文化日 -韓國	韓式雜醬麵+韓味甜不辣(加)+青菜+山藥雞湯 油麵、洋葱、馬鈴薯、紅蘿蔔、豆乾、豆芽菜、甜不辣、豬肉、韭菜、芝麻、青菜、雞肉、山藥				乳品	108	25	31.5	779	5.1	2.7	2.2	2.6	0	0.8	
11月20日	四	糙米飯	菠蘿雞丁	沙茶粉絲煲	青菜	蘿蔔豆皮湯		99	25	26	725	5	2.7	2.4	2.5	0.1	0	
11月21日	五	白飯	咖哩豬	海根三絲	青菜	青木瓜排骨湯		102	24	30.4	746	5.2	2.9	2.3	2.5	0	0	
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
11月25日	二	十穀飯	茄汁燒雞	蠔油百頁	青菜	榨菜肉絲湯(醃)	水果	102	24	32.5	754	5.1	2.9	2.5	2.5	1	0	
11月26日	三	特餐日	玉米海陸粥+★肉包(冷)+香酥豆腐(炸)(加)+青菜+肉鬆 玉米粒、糖絞肉、鮭魚、香菇、高麗菜、雞蛋、肉包、油豆腐、小黃瓜、青菜、肉鬆				乳品	95	26	35	754	4.5	2.8	2.3	2.6	0	0.8	
11月27日	四	糙米飯	椒鹽魚塊(炸)	海草肉絲	青菜	刺瓜肉片湯		99	27	28.5	753	4.7	2.7	2.5	3	0	0	
11月28日	五	白飯	★蜜汁豬排(加)	開陽白菜	青菜	結頭雞湯		102	24	27	732	5	2.6	2.4	2.4	0	0	

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。
- 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。
- 本公司絕不添加人工味精，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：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。