

彰化縣和美鎮和仁國小中央廚房 103學年度第一學期12月午餐食譜設計(素)

日期	星期	主食	主菜	副菜	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	油脂與堅果種子類	水果類	乳品類
12月1日	一	白飯	八寶拌醬	馬鈴薯炒蛋	魚香茄子	青菜	番茄豆腐湯		103	24	28	740	4.8	2.9	3	2.8		
		白米	豆乾丁、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、花生、香菇	馬鈴薯、紅蘿蔔、雞蛋	茄子、素肉粒	青菜	番茄、豆腐											
12月2日	二	燕麥飯	★炸魚排	燴什錦羹	焗烤筍丁	青菜	枸杞雞湯	水果	108	24	25	748	4.8	2.6	2.9	3	1	
		燕麥、白米	素魚排	大白菜、豆腐、木耳、紅蘿蔔	鮮筍、地瓜、起司	青菜	青木瓜、枸杞、香菇											
12月3日	三	金瓜炒米粉+三杯雞+★蒸蘿蔔糕(冷)+黃瓜豆皮+青菜+玉米蛋花湯 米粉、南瓜、木耳、紅蘿蔔、素肉燥、素雞丁、素魷魚、素肉片、蘿蔔絲、大黃瓜、豆皮、青菜、玉米粒、雞蛋							低脂乳品	106	26	28	770	4.9	2.7	2.9	2.5	0.8
12月4日	四	糙米飯	蘑菇干片	蘭園豆腐	薑絲小黃瓜	青菜	肉骨茶湯		110	24	28	768	4.7	2.5	3	2.6		
		糙米、白米	豆干、紅椒、黃椒、蘑菇、蘑菇醬	馬鈴薯、紅蘿蔔、凍豆腐、蒜頭乾	薑絲、小黃瓜	青菜	高麗菜、素排骨、白蘿蔔、紅蘿蔔											
12月5日	五	白飯	瓜仔花干	彩繪雙花	海草肉絲	青菜	冬菜粉絲湯(鹹)		104	27	30	779	4.8	2.7	2.8	2.8		
		白米	蘭花干、白蘿蔔、小香菇、花瓜	花椰菜、青花菜、蒜頭紅魷魚	素肉絲、海草	青菜	冬菜、黑木耳、冬粉、紅蘿蔔											
12月8日	一	白飯	★壽喜豆包	蛋酥白菜	蒼蠅頭	青菜	芹香結頭湯		106	24	28	752	5.1	2.8	3	2.8		
		白米	豆包、紅蘿蔔、金針菇	大白菜、木耳、紅蘿蔔、雞蛋、玉米筍	豆干、乾香菇、毛豆仁	青菜	芹菜、結頭菜											
12月9日	二	薏仁飯	芋香燒雞	糖醋豆腐	雙色滷味	青菜	青菜豆腐湯	水果	106	26	27	766	5.1	2.6	2.8	2.7	1	
		薏仁、白米	香雞、芋頭、香菇	豆腐、彩椒、鳳梨、高麗菜	白蘿蔔、紅蘿蔔、素肉片	青菜	小白菜、豆腐											
12月10日	三	麻醬麵+★醬燒丸(炸)+青菜+紅粟山藥湯 油麵、豆干丁、紅蘿蔔、玉米粒、毛豆仁、芝麻醬、素丸、素魷魚、青菜、山藥、紅粟							低脂乳品	107	26	30	782	4.6	2.5	3.2	2.8	0.8
12月11日	四	糙米飯	韓式炒肉(鹹)	三色豆腐	奶焗白菜	青菜	翡翠蛋花湯		105	26	29	770	4.7	2.8	2.8	2.9		0.1
		糙米、白米	素肉片、豆芽菜、青椒、泡菜	豆腐、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁	大白菜、麵粉、起司	青菜	筍葉、雞蛋											
12月12日	五	白飯	橙汁雞球	海帶三絲	蒜炒黃瓜	青菜	蘿蔔丸子湯		108	26	27	774	4.9	2.5	2.8	2.8		
		白米	素雞丁、青花菜、白菜葉、柳橙汁	海帶絲、金針菇、白干絲、紅蘿蔔	香菇、大黃瓜	青菜	白蘿蔔、素丸											
12月15日	一	白飯	豆腐煲	紅蘿蔔炒蛋	拌豆絲	青菜	枸杞冬瓜湯		104	26	32	778	4.6	2.9	2.6	2.5		
		白米	紅蘿蔔、玉米粒、毛豆仁、豆腐	紅蘿蔔、雞蛋	豆皮、紅蘿蔔、木耳、小黃瓜、金針菇	青菜	冬瓜、枸杞											
12月16日	二	裸麥飯	左宗雞雜	京都嫩百頁	客家小炒	青菜	茶壺湯	水果	105	24	28	748	4.8	2.3	2.8	2.7	1	
		裸麥、白米	素雞、素肉片、彩椒	百頁豆腐、綠豆、紅蘿蔔	豆干、西洋、紅蘿蔔	青菜	金針菇、白菜、紅蘿蔔、蒜苗絲											
12月17日	三	咖哩烏龍麵+★油排骨+炭烤茄子+青菜+味噌湯 烏龍麵、馬鈴薯、紅蘿蔔、素肉、青花菜、玉米筍、小白菜、素排、茄子、素雞、飯豆、海帶芽							低脂乳品	108	28	28	796	4.7	2.5	2.9	3	0.8
12月18日	四	糙米飯	★茄汁魚片(炸)	黃瓜燻蛋	素輪炒豆芽	青菜	當歸麵線湯		105	26	32	782	4.6	2.7	3.1	2.8		
		糙米、白米	素魚排	大黃瓜、雞蛋、木耳、紅蘿蔔	豆輪、豆芽菜	青菜	麵線、高麗菜、當歸、枸杞											
12月19日	五	白飯	親子丼	毛豆四色	鳳梨椒香	青菜	馬鈴薯濃湯		110	25	28	777	5.1	2.6	2.9	2.5	0.1	
		白米	油豆腐、高麗菜、紅蘿蔔、雞蛋	毛豆仁、玉米粒、紅蘿蔔、碎豆輪	鳳梨、紅椒、青椒、香菇絲	青菜	馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、金蛋、油、麵粉											
12月22日	一	白飯	紅燒豆輪	九層塔炒蛋	匈牙利蔬燻菜	青菜	紅豆小湯圓(冷)		106	23	24	727	4.8	2.5	2.7	2.8		
		白米	白輪、豆輪、豆皮棒、玉米	九層塔、雞蛋	大黃瓜、番茄、素肉塊	青菜	紅豆、小湯圓											
12月23日	二	芋香飯	蒙古炒干片	西芹炒茶鵝	茄汁花椰菜	青菜	角螺結頭湯	水果	107	26	27	770	4.9	2.7	2.8	2.5	1	
		芋頭、白米	豆干片、高麗菜、紅椒、青椒	西芹、茶鵝、紅蘿蔔	白菜、青花菜	青菜	結頭菜、青螺											
12月24日	三	南瓜義大利麵+★棒棒麵+玉米筍炒百頁+青菜+玉米濃湯(寒) 油麵、南瓜、紅蘿蔔、馬鈴薯、素肉燥、毛豆仁、棒棒麵、玉米筍、小黃瓜、百頁豆腐、素菜、玉米粒、麵粉、玉米粉、雞蛋							低脂乳品	108	26	28	778	5	2.7	3.1	2.7	0.9
12月25日	四	糙米飯	★原味里肌(加)(炸)	高鈣洋芋	蒜扒清江	青菜	海芽豆腐湯		108	25	25	757	5	2.3	2.6	2.5		
		糙米、白米	素肉排	馬鈴薯、紅蘿蔔、青花菜、洋蔥、麵粉、起司	香菇、清江菜	青菜	海帶芽、豆腐											
12月26日	五	白飯	麻油雞	越南寬粉	紅燒冬瓜	青菜	黃瓜腐皮湯		105	23	28	739	4.7	2.6	2.7	2.8		
		白米	素雞、高麗菜、香菇	豆芽菜、寬粉、碎豆輪、紅蘿蔔、木耳	冬瓜、素肉燥	青菜	大黃瓜、豆皮											
12月27日	六	白飯	雙蔬燒肉	蔥爆干片	鳳梨炒木耳	青菜	苦瓜雞湯(鹹)		108	24	23	740	4.8	2.5	2.9	2.8		
		白米	素肉燥、白蘿蔔、紅蘿蔔	豆干片、芹菜、紅蘿蔔	鳳梨、木耳	青菜	苦瓜、素雞、蒜頭											
12月29日	一	白飯	椒鹽百頁(炸)	番茄滑蛋	腐皮高麗	青菜	什錦蔬菜湯		110	26	29	790	4.9	2.6	2.9	2.7		
		白米	百頁豆腐、素魷魚、地瓜	番茄、雞蛋	高麗菜、豆皮	青菜	白菜、金針菇、香菇											
12月30日	二	蕎麥飯	★薑汁醬燒雞翅	海結油豆腐	雙色土豆絲	青菜	竹筍湯(鹹)	水果	109	25	28	773	4.9	2.5	2.8	2.6		
		蕎麥、白米	素雞翅	海帶絲、油豆腐、玉米	馬鈴薯、紅蘿蔔、木耳	青菜	竹筍											
12月31日	三	肉燥米糕+醋溜黃瓜絲+★牛奶銀絲卷(冷)+青菜+黃豆芽排骨湯 糯米、碎豆輪、紅蘿蔔、油豆腐、素肉燥、熟花生、小黃瓜、牛奶銀絲卷、青菜、黃豆芽、素排骨							低脂乳品	113	24	25	768	5.1	2.5	2.8	2.5	

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。
- 增加高纖米屑類主食供應頻率(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，增加學習營養攝取，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：豆腐營養價值高
俗話說得好，「青菜豆腐保平安」，說的就是豆腐的營養價值非常高。我國傳統飲食講究「五穀宜為養，失豆則不良」，意思是說五穀是有營養的，但沒有豆子就會失去平衡。豆腐的主要材料是高蛋白質低脂肪的大豆，用大豆直接製成食品，人體對其蛋白質的消化吸收率只有65%，而製成豆腐後，消化吸收率就可以提高到92%-95%。豆腐不含膽固醇，是「三高」人群及動脈硬化、冠心病患者的佳餚；豆腐中豐富的植物雌激素，對防治骨質疏鬆症有良好的作用。豆腐經過冷凍，能產生一種酸性物質，可破壞人體的脂肪，經常吃凍豆腐，有利於脂肪排泄，使體內積蓄的脂肪不斷減少，達到減肥的目的。凍豆腐具有孔隙多、營養豐富、熱量少等特點，不會造成明顯的機體感，是肥胖者減肥的理想食品。