

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(筆)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果/乳品	糖類(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)	熱量(kcal)	每日六大類份量					
												全穀類 量類	豆類 內 量類	蔬菜 類	油脂與 堅果類 子類	水果類	乳品類
12月1日	一	白飯	八寶拌醬	馬鈴薯炒蛋	青菜	番茄豆腐湯		105	25	28	757	4.8	2.8	2.9	2.8		
		白米	豆乾丁、紅蘿蔔、黃豆仁、玉米粒、花生、香菇、洋葱	馬鈴薯、紅蘿蔔、雞蛋	青菜	番茄、豆腐											
12月2日	二	燕麥飯	★★炸土魷魚(加)(炸)	增什錦羹	青菜	枸杞雞湯	水果	102	26	28	754	4.7	2.7	2.8	3	1	
		燕麥、白米	調理土魷魚	大白菜、豬肉、木耳、紅蘿蔔	青菜	青木瓜、枸杞、雞肉											
12月3日	三	金瓜炒米粉+三杯雞+★蒸蘿蔔糕(冷)+青菜+玉米蛋花湯					低脂乳品	103	26	32	774	4.9	2.8	2.9	2.5		0.8
		米粉、南瓜、雞肉、木耳、紅蘿蔔、雞肉、香菇、洋葱、薑片、蘿蔔糕、青菜、玉米粒、雞蛋															
12月4日	四	糙米飯	蘑菇肉片	葡國豆腐	青菜	肉骨茶湯		110	25	31	789	4.8	2.7	3	2.6		
		糙米、白米	豬肉、紅椒、黃椒、洋葱、蘑菇、蘑菇醬	馬鈴薯、洋葱、紅蘿蔔、凍豆腐、雞肉、葡萄乾	青菜	高麗菜、龍骨丁、白蘿蔔、紅蘿蔔											
12月5日	五	白飯	瓜仔雞丁	彩繪雙花	青菜	冬菜粉絲湯(鹹)		105	26	30	774	4.9	2.6	2.8	2.8		
		白米	雞丁、白蘿蔔、小香菇、冬瓜	花椰菜、青花菜、肉片、紅蘿蔔	青菜	冬菜、豬肉、冬粉、木耳											
12月8日	一	白飯	★壽喜豆包	蛋酥白菜	青菜	芹香豬頭湯		106	24	28	752	5.1	2.8	2.9	2.8		
		白米	豆包、洋葱、紅蘿蔔	大白菜、木耳、紅蘿蔔、雞蛋、玉米粒	青菜	芹菜、豬頭菜											
12月9日	二	薏仁飯	芋香燒雞	糖醋肉片	青菜	青菜豆腐湯	水果	108	25	29	773	5.2	2.7	2.6	2.7	1	
		薏仁、白米	雞肉、芋頭、洋葱、香菇	豬肉、洋葱、彩椒、鳳梨、高麗菜	青菜	小白菜、豆腐											
12月10日	三	麻醬麵+★醬燒花枝丸(炸)(加)+青菜+香菇雞湯					低脂乳品	107	27	32	799	4.8	2.8	3	2.8		0.8
		海麵、豆干丁、雞肉、紅蘿蔔、玉米粒、毛豆仁、芝麻醬、花枝丸、青菜、山藥、香菇、雞肉															
12月11日	四	糙米飯	韓式炒肉(鹹)	三色豆腐	青菜	芫荽魚湯		105	25	31	769	4.7	2.9	2.8	3		
		糙米、白米	豬肉、豆芽菜、洋葱、年糕、泡菜	豆腐、玉米粒、紅蘿蔔、青豆仁	青菜	吻仔魚、芫荽											
12月12日	五	白飯	橙汁雞球	金針海絲	青菜	蘿蔔貢丸湯(加)		110	26	30	794	4.9	2.5	2.7	2.8		
		白米	雞肉、青花菜、洋葱、柳橙汁	海帶絲、金針菇、白干絲、紅蘿蔔	青菜	白蘿蔔、貢丸											
12月15日	一	白飯	豆腐煲	紅蘿蔔炒蛋	青菜	枸杞冬瓜湯		104	27	32	787	4.5	2.8	2.6	2.5		
		白米	紅蘿蔔、玉米粒、毛豆仁、豆腐	紅蘿蔔、雞蛋	青菜	冬瓜、枸杞											
12月16日	二	裸麥飯	左宗雞雞	京都嫩肉	青菜	茶壺湯	水果	102	25	30	753	4.8	2.6	2.7	2.7	1	
		糙米、白米	雞肉、芥末、洋葱、彩椒	豬肉、洋葱、燒餅、紅蘿蔔	青菜	金針菇、白菜、紅蘿蔔、豬肉、紫菜片											
12月17日	三	咖哩烏龍麵+★帶骨大排(加)+青菜+味噌湯					低脂乳品	110	26	31	798	4.7	2.7	2.8	2.4		0.8
		烏龍麵、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉、青花菜、玉米粒、洋葱、調理醬料、青菜、洋葱、板豆腐、海帶芽															
12月18日	四	糙米飯	茄汁魚丁(炸)	黃瓜燻蛋	青菜	當歸麵線湯		106	26	32	786	4.8	2.6	2.9	2.8		
		糙米、白米	雞魚丁、香菇、洋葱、紅椒、黃椒	大黃瓜、燻蛋、木耳、紅蘿蔔	青菜	麵線、雞肉、高麗菜、當歸、枸杞											
12月19日	五	白飯	親子丼	毛豆四色	青菜	馬鈴薯濃湯		108	24	29	764	5.1	2.7	2.8	2.4		0.1
		白米	雞腿、高麗菜、洋葱、雞蛋	毛豆仁、玉米粒、紅蘿蔔、雞肉	青菜	馬鈴薯、紅蘿蔔、青豆仁、玉米粒、空蛋液、粉麵											
12月22日	一	白飯	紅燒豆輪	洋葱炒蛋	青菜	紅豆小湯圓(冷)		105	23	25	727	4.7	2.5	2.8	2.7		
		白米	白輪、豆輪、豆皮、玉米	洋葱、雞蛋	青菜	紅豆、小湯圓											
12月23日	二	芋香飯	蒙古烤肉	西芹炒黑輪(加)	青菜	角螺豬頭湯	水果	107	25	27	761	4.8	2.7	2.9	2.5	1	
		芋頭、白米	雞肉、高麗菜、洋葱、紅椒、黃椒	西芹、黑輪、紅蘿蔔	青菜	豬頭菜、角螺											
12月24日	三	南瓜義大利麵+★香茅雞排+青菜+玉米濃湯(笑)					低脂乳品	108	26	29	782	5	2.8	3	2.7		0.9
		油麵、南瓜、紅蘿蔔、馬鈴薯、洋葱、雞排、毛豆仁、生鮮雞排、青菜、玉米粒、洋葱、粉麵、玉米醬、雞蛋															
12月25日	四	糙米飯	★原味里肌(加)(炸)	高鈣洋芋	青菜	海芽豆腐湯		108	23	28	751	4.8	2.4	2.5	2.6		
		糙米、白米	調理豬排	馬鈴薯、紅蘿蔔、青花菜、洋葱、粉麵、起司	青菜	海帶芽、豆腐											
12月26日	五	白飯	麻油雞	越南寬粉	青菜	黃瓜腐皮湯		105	24	29	752	4.6	2.6	2.5	2.8		
		白米	雞肉、高麗菜、香菇	豆芽菜、寬粉、雞肉、紅蘿蔔、木耳	青菜	大黃瓜、豆皮											
12月27日	六	白飯	雙醬燒肉	蔥爆干片	青菜	苦瓜雞湯(鹹)		106	23	26	735	4.7	2.7	2.6	2.5		
		白米	雞肉、白蘿蔔、紅蘿蔔	豆干片、洋葱、紅蘿蔔、青蔥	青菜	苦瓜、雞肉、蔞風雞											
12月29日	一	白飯	椒鹽百頁(炸)	番茄滑蛋	青菜	什錦蔬菜湯		110	26	29	790	4.8	2.6	2.8	2.7		
		白米	百頁豆腐、杏鮑菇、地瓜	番茄、雞蛋	青菜	白菜、金針菇、香菇											
12月30日	二	蕎麥飯	★薑汁醬雞翅	海結油腐	青菜	竹筍湯(鹹)	水果	109	25	31	785	4.9	2.7	2.6	2.6		
		蕎麥、白米	生鮮雞翅	海帶絲、油豆腐、玉米	青菜	竹筍、龍骨丁											
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					低脂乳品	115	24	28	788	5	2.6	2.8	2.5		
		糯米、豬肉、紅蘿蔔、油豆腐、洋葱、熟花生、小黃瓜、洋葱、牛奶銀絲卷、青菜、黃豆芽、龍骨丁															

本校精心設計之優質菜單特色

1. 供應湯次數為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，增加營養素攝取，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，提高本校學生鈣質攝取，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. 韭菜★表示每人一磅。

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，失則即不良”，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低脂的大豆。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，使體內積存的脂肪不斷減少，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，不會造成明顯的機敏，是肥胖者減肥的理想食品。