

彰化縣和美鎮和仁國小中央廚房 103學年度第二學期3月午餐食譜設計(素)

日期	星期	主餐	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果/乳品	麵類(g)	肉質(g)	蛋白質(g)	熱量(kcal)	每日六大類份數							
													全穀類	豆類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果類	乳品類		
3月2日	一		白飯	三杯麵腸	蛋酥白菜	燻烤茄子	青菜	美味玉蕊湯	水果	95	20	26	664	4.8	2.2	2	2.5			
			白菜	麵腸、香腸、九層塔	大白菜、紅蘿蔔、雞蛋	茄子	青菜	玉米、白蘿蔔												
3月3日	二		小米飯	咕咕凍豆腐	黃瓜燻鴨蛋	蒜扒青江	青菜	木須湯	水果	102	23	26	719	4.5	2.4	2.3	2.4	1		
			小米、白菜	凍豆腐、甜椒	大黃瓜、鴨蛋	青蒜、青江菜	青菜	木耳、紅蘿蔔、冬粉												
3月4日	三		磨菇肉醬麵+★炸素雞排+白菜花椰+青菜+玉米濃湯						低脂乳品	106	28	30	796	5	2.6	2	2.7		0.9	
3月5日	四	元宵節	糙米飯	地瓜燒烤翅	拌炒年糕	醃果玉米粒	青菜	紅豆湯圓	水果	105	25	25	745	4.9	2.4	2.1	2.3			
			糙米、白菜	烤翅、白蘿蔔、地瓜	高麗菜、年糕、芋片	醃果、小黃瓜、玉米粒	青菜	紅豆、湯圓												
3月6日	五		白飯	粉絲油扁	海帶干絲	清炒結頭	青菜	豆薯蛋花湯	水果	101	24	24	716	4.8	2.3	2.2	2.3			
			白菜	油豆腐、冬粉	海帶絲、白子絲、紅蘿蔔	綠豆絲	青菜	豆腐、雞蛋												
3月9日	一		白飯	香菇花干	南瓜炒蛋	★★★水晶餃	青菜	筍片湯	水果	96	22	23	674	4.3	2.3	2.4	2.2			
			白菜	蘭花干、香菇	南瓜、雞蛋	水晶餃	青菜	筍子												
3月10日	二		紫米飯	★魚排	壽喜豆包絲	燻粉山藥	青菜	番茄蛋花湯	水果	103	26	27	754	4.7	2.6	2.1	2.7	1		
			紫米、白菜	魚排	豆包絲、紅蘿蔔、小黃瓜	粉條、山藥	青菜	番茄、雞蛋												
3月11日	三		麵線糊+刈包+★香油皮絲+銀芽炒干片+青菜+花生糖粉						低脂乳品	115	24	31	800	5.2	2.6	2	2.4		0.8	
3月12日	四		糙米飯	可樂豆輪	五彩百頁	乾煸四季豆	青菜	刺瓜豆皮湯	水果	102	23	25	715	4.8	2.6	2.1	2.4			
			糙米、白菜	小豆輪、紅蘿蔔、白蘿蔔	百頁豆腐、雞腿、毛豆仁、木耳	四季豆、青肉絲	青菜	大黃瓜、豆皮												
3月13日	五		白飯	梅子雞	醬爆乾片	樹子高麗菜	青菜	青菜豆腐湯	水果	96	23	25	691	4.4	2.6	2.3	2.3			
			白菜	香雞、梅子、薑片	豆干、高麗菜、甜椒	高麗菜、紅蘿蔔	青菜	青菜、豆腐												
3月16日	一		白飯	紅燒油扁	沙嗲河粉	匈牙利燻時蔬	青菜	芹香豆薯湯	水果	94	23	23	675	4.3	2.3	2.1	2.3			
			白菜	油豆腐、香腸、九層塔	碎豆輪、河粉、紅蘿蔔	花椰菜、蘑菇、玉米筍、甜豆	青菜	豆腐、芹菜												
3月17日	二		十穀飯	馬鈴薯燻肉	奶焗白菜	醋溜小黃瓜	青菜	枸杞冬瓜湯	水果	100	24	26	720	4.8	2.7	2	2.4	1		
			十穀、白菜	馬鈴薯、香肉絲	大白菜、紅蘿蔔、木耳、起司	小黃瓜、薯絲	青菜	冬瓜、枸杞												
3月18日	三		咖哩烏龍麵+★★★醬燒小丸子+白精靈炒甜椒+青菜+味噌湯						低脂乳品	105	29	30	801	4.8	2.7	2	2.7		0.9	
3月19日	四		糙米飯	泰式打拋豬	三色麵筋	炸絲瓜	青菜	酸辣湯	水果	100	26	25	734	4.8	2.4	2.2	2.6			
			糙米、白菜	豆乾丁、豆漿、香菇	麵筋、紅蘿蔔、玉米粒、毛豆仁	絲瓜	青菜	豆腐、木耳、紅蘿蔔												
3月20日	五		白飯	南瓜燒油扁	塔香海茸	水煮玉米	青菜	茶壺湯	水果	104	22	25	714	4.9	2.3	2	2.6			
			白菜	南瓜、油豆腐	素肉絲、海茸、九層塔	玉米粒	青菜	大白菜、香菇、金針菇												
3月23日	一		白飯	麻婆豆腐	茶碗蒸	香烤地瓜	青菜	美味蘿蔔湯	水果	98	23	25	699	5	2.3	2.2	2			
			白菜	碎豆腐、豆腐、洋蔥	香菇、玉米粒、雞蛋	地瓜	青菜	蘿蔔、芹菜												
3月24日	二		薏仁飯	糖醋魚排	田園四喜	蒜燻扁扁	青菜	銀芽角螺湯	水果	101	27	26	751	4.6	2.4	2	2.8	1		
			薏仁、白菜	香魚排、彩椒	玉米粒、紅蘿蔔、毛豆仁、素肉粒	香菇、扁扁、紅蘿蔔	青菜	黃豆芽、扁扁												
3月25日	三		黑胡椒義大利麵+★油排+洋菇炒花椰+青菜+羅宋湯						低脂乳品	100	24	26	720	4.7	2.9	2.4	2.1		0.8	
3月26日	四		糙米飯	宮保雞丁	關東煮	椒香毛豆莢	青菜	翡翠蛋花湯	水果	100	23	26	711	4.5	2.4	2.2	1.9			
			糙米、白菜	雞丁、香腸、小黃瓜	白蘿蔔、豆腐、腐爛絲	毛豆莢	青菜	雞蛋、雞蛋												
3月27日	五		白飯	京都排骨	客家小炒	素肚炒空心菜	青菜	養生香菇湯	水果	103	24	25	728	4.7	2.6	2.1	2.3			
			白菜	香排骨、甜椒	高麗菜、豆干、芹菜、紅蘿蔔	素肚、空心菜	青菜	綠豆、香菇												
3月30日	一		白飯	洋芋千丁	番茄炒蛋	芝麻菜	青菜	冬菜粉絲湯	水果	99	21	20	665	4.7	2.3	2	2.1			
			白菜	馬鈴薯、豆干、玉米	番茄、雞蛋	菠菜、白芝麻	青菜	冬菜、冬粉、紅蘿蔔、木耳												
3月31日	二		胚芽飯	★黃金雞翅	紅燒冬瓜	芹香豆包	青菜	薑絲海結湯	水果	99	27	23	731	4.7	2.4	1.8	3	1		
			胚芽、白菜	雞翅	冬瓜、油豆腐	芹菜、豆包絲、紅蘿蔔	青菜	海帶絲、薑絲												

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。
 - 增加高纖未精製主食供應頻率(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：香菇營養素
 香菇中含有豐富的維生素A，經日照後，可變成維生素D。據測定，每一克鮮香菇中含維生素D原為128國際單位，是大豆含量的21倍，紫菜的8倍，地瓜的7倍；一千克香菇中的維生素D原可達1000國際單位，是魚肝油的10倍。正常成年人每天需要400單位的維生素D，按這一標準，人們每天只要吃3-4個曬日光曬乾的香菇，就能滿足機體代謝的需求。維生素D能促進鈣、磷的消化吸收，並沉積於骨骼和牙齒中，有助於兒童骨骼、牙齒的生長發育，防治佝僂病和防止成年人骨質疏鬆症的發生。
- 菜單設計者：鄧羽琦 營養師
 午餐組畫：吳靜內 營養師