

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(單)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果/乳品	糖類(g)	蛋白質(g)	蛋白質(kcal)	熱量(kcal)	每日六大類份數						
												全穀類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	海陸類	水果類	乳品類	
3月2日	一	白飯	三杯麵腸	蛋酥白菜	青菜	美味玉桂湯		95	20	26	664	4.8	2.2	1.9	2.5			
		白飯	麵腸、香腸、九層塔	大白菜、紅蘿蔔、雞蛋	青菜	玉米、白蘿蔔												
3月3日	二	小米飯	咕咕肉	西洋炒黑輪(加)	青菜	木須肉絲湯	水果	100	23	27	715	4.6	2.3	2.1	2.4	1		
		小米、白飯	豬肉、洋葱、甜椒	西洋菜、黑輪	青菜	木耳、豬肉、冬菇												
3月4日	三	蘑菇肉醬麵+★炸雞塊(炸)+青菜+玉米濃湯						低脂乳品	105	29	32	809	4.9	2.7	1.9	2.7		0.9
		蘑菇、紅蘿蔔、玉米粒、洋葱、豬肉、白海鮑、生鮮雞塊、青菜、玉米粒、洋葱、紅蘿蔔、毛豆仁																
3月5日	四	糙米飯	臘雞雞丁	蘭皮高麗菜	青菜	紅豆湯圓		102	26	25	742	4.6	2.5	2	2.3			
		糙米、白飯	雞肉、臘腸	高麗菜、豆皮	青菜	紅豆、湯圓												
3月6日	五	白飯	豆豉魚丁	海帶干絲	青菜	豆薯蛋花湯		101	24	24	716	4.8	2.3	2.2	2.3			
		白飯	生鮮魚肉、洋葱	海帶絲、白干絲、紅蘿蔔	青菜	豆薯、雞蛋												
3月9日	一	白飯	香菇花干	洋葱炒蛋	青菜	筍片湯(醃)		95	22	21	662	4.7	2.2	2.1	2.2			
		白飯	雞花干、香菇	洋葱、雞蛋	青菜	筍片												
3月10日	二	紫米飯	★柳葉魚(加)(炸)	壽喜豆包絲	青菜	番茄蛋花湯	水果	102	26	27	750	4.5	2.6	1.9	2.7	1		
		十穀、白飯	柳葉魚	豆包絲、洋葱、紅蘿蔔、小黃瓜	青菜	番茄、雞蛋												
3月11日	三	肉羹麵線糊+刈包(冷)+★香油豬排(加)+銀芽炒干片+青菜+花生糖粉						低脂乳品	115	25	32	813	5.2	2.7	2	2.3		0.8
		白蘿蔔、紅蘿蔔、高麗菜、木耳、紅麵線、豬肉、刈包、調理豬排、豆芽菜、豆干、青菜、花生糖粉																
3月12日	四	糙米飯	可樂豬腳	五彩百頁	青菜	刺瓜肉片湯		101	23	25	711	4.8	2.6	2	2.4			
		糙米、白飯	豬肉、紅蘿蔔、白蘿蔔、花生	百頁豆腐、雞軟骨、毛豆仁、木耳	青菜	大骨丸、雞肉												
3月13日	五	白飯	梅子雞(醃)	蔥爆肉絲	青菜	青菜豆腐湯		95	22	26	682	4.5	2.5	2.1	2.2			
		白飯	雞肉、蒜末、梅子、薑片	豬肉、高麗菜、蔥	青菜	青菜、豆腐												
3月16日	一	白飯	紅燒油筋(加)	沙嗲河粉	青菜	芹香豆薯湯		94	23	23	675	4.3	2.3	2	2.3			
		白飯	海豆腐、香腸、九層塔	碎豆腐、河粉、紅蘿蔔、大白菜	青菜	豆薯、芹菜												
3月17日	二	十穀飯	馬鈴薯嫩雞	沙茶肉片	青菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	99	24	27	720	4.7	2.7	2.1	2.4	1		
		十穀、白飯	馬鈴薯、雞肉	豬肉、高麗菜、紅蘿蔔	青菜	冬瓜、蛤蜊												
3月18日	三	咖哩烏龍麵+★醬燒小丸子(加)(炸)+青菜+味噌湯						低脂乳品	105	29	30	801	4.8	2.7	2	2.7		0.9
		豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、烏龍麵、花枝丸、青菜、豆腐、洋葱、海苔、味噌																
3月19日	四	糙米飯	泰式打拋豬	三色麵筋	青菜	酸辣湯		100	25	25	725	4.8	2.4	2.1	2.3			
		糙米、白飯	豬肉、洋葱、洋葱、香菇	麵筋、紅蘿蔔、玉米粒、毛豆仁	青菜	豆腐、木耳、紅蘿蔔、雞肉												
3月20日	五	白飯	南瓜燒雞	塔香海菜	青菜	茶壺湯		102	22	26	710	4.8	2.4	2	2.6			
		白飯	南瓜、雞肉、洋葱	豬肉、海菜、九層塔	青菜	大白菜、雞骨丁、金針菇、柴魚片												
3月23日	一	白飯	麻婆豆腐	茶碗蒸	青菜	美味蘿蔔湯		96	23	25	691	4.9	2.3	2.2	2			
		白飯	碎豆腐、豆腐	香菇、玉米粒、雞蛋	青菜	蘿蔔、芹菜												
3月24日	二	薏仁飯	糖醋魚丁(炸)	田園四喜	青菜	芽菜肉絲湯	水果	102	27	26	755	4.5	2.4	1.9	2.8	1		
		薏仁、白飯	魚肉、洋葱、彩椒	玉米粒、紅蘿蔔、毛豆仁、雞肉	青菜	芽菜、豬肉												
3月25日	三	黑胡椒義大利麵+★雞腿(加)+青菜+羅宋湯						低脂乳品	100	24	26	720	4.7	2.9	2.3	2		0.8
		雞肉、毛豆仁、紅蘿蔔、玉米、洋葱、黑胡椒、白海鮑、調理雞腿、青菜、大白菜、香菇																
3月26日	四	糙米飯	宮保雞丁	關東煮(加)	青菜	翡翠蛋花湯		101	23	25	711	4.6	2.5	2.1	1.9			
		糙米、白飯	雞肉、洋葱、小黃瓜、花生	白蘿蔔、豆腐、黑輪	青菜	菠菜、鴨蛋、雞蛋												
3月27日	五	白飯	京都排骨	客家小炒	青菜	香菇雞湯		103	24	24	724	4.7	2.6	2	2.3			
		白飯	雞肉、紅蘿蔔、洋葱	高麗菜、豆干、紅蘿蔔、小黃瓜	青菜	菇菇雞、雞肉、香菇												
3月30日	一	白飯	洋芋干丁	番茄炒蛋	青菜	冬菜粉絲湯(醃)		100	20	23	672	4.8	2.4	1.9	2.1			
		白飯	馬鈴薯、豆干、玉米	番茄、雞蛋	青菜	冬菜、冬粉、紅蘿蔔、木耳												
3月31日	二	胚芽飯	★炸雞翅(炸)	紅燒冬瓜	青菜	海結排骨湯	水果	99	27	24	735	4.7	2.5	1.8	3	1		
		胚芽、白飯	生鮮雞翅	冬瓜、雞肉	青菜	海帶結、雞骨丁												

本校精心設計之優質菜單特色

- 供應週湯次數為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，提高本校學生鈣攝取，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。
  - 玉米★表示每人一塊
- 營養小叮嚀：香菇營養素  
 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個經日光曬乾的香菇，就能滿足人體代謝的需求。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入骨質疏鬆症的發生。
- 營養師：郭羽琦 營養師 營養師 營養師