

彰化縣和美鎮和仁國小中央廚房 103學年度第二學期4月午餐食譜設計(素)

日期	星期	主食	主菜	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(粒)	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油類(茶匙)	水果類	乳品類	
4月1日	三	兒童節特餐	茄汁麵疙瘩+炸薯條+蜜汁豆干+青菜+玉米濃湯				低脂乳	97	29	36	791	5	2.5	1.5	2.5	0.9		
4月2日	四	糙米飯	泡菜燒肉	大瓜什錦	荷蘭豆炒香脆菇	青菜	鮮菇湯	85	23	29	661	4.6	2.5	2.3	2.1			
4月3日	五	兒童節補假																
4月6日	一	民族掃墓節補假																
4月7日	二	視力保健餐	南瓜飯	四喜烤麩	紅茶炒蛋	枸杞綠瓜	青菜	黃金玉體湯	水果	106	22	29	736	5	2.4	2.3	2	1
4月8日	三	炸醬麵+素獅子頭★+鳳梨麵筋炒水須+青菜+海芽蛋花湯				乳低脂	91	27	34	738	4.1	2.3	2.3	2.3	0.2	0.9		
4月9日	四	糙米飯	蒙古烤肉	巧幫滷味	野菜天婦羅	青菜	芹香素丸湯	87	24	28	676	4.7	2.3	2.5	2.5			
4月10日	五	糙米飯	糖醋肉丁	醬炒馬鈴薯	芹香雲片	青菜	鮮瓜煲湯	88	24	28	681	4.7	2.3	2.7	2.5			
4月13日	一	蔬食日	白飯	蘿蔔豆輪	玉米滑蛋	紅燒冬瓜	青菜	養生鮮蔬湯	86	22	28	647	4.6	2.3	2.5	2		
4月14日	二	糙米飯	醋溜素肉	八寶肉醬	川味三色鮮蔬	青菜	百菇湯	水果	104	25	30	758	4.8	2.6	2.6	2.3	1	
4月15日	三	紅燒燻飯+素雞腿★+椒鹽毛豆+青菜+肉骨茶湯				低脂乳	90	26	32	725	4.2	2	2.5	2.5	0.9			
4月16日	四	糙米飯	豆瓣鮮魚	鮮炒春河	白玉什錦	青菜	筍片湯	89	21	28	655	4.8	2.2	2.6	2			
4月17日	五	白飯	咖哩洋芋	塔香海菜	梅粉彩椒	青菜	黃芽豆腐湯	85	22	28	644	4.6	2.3	2.4	2			
4月20日	一	蔬食日	白飯	油燻香菇烤麩	番茄滑蛋	奶焗白菜	青菜	古早味米粉湯	87	23	29	671	4.6	2.5	2.7	2.1		
4月21日	二	紫米飯	三杯麵腸	香滷雙結	冬瓜覓	青菜	海芽蛋花湯	水果	104	24	30	751	4.8	2.6	2.5	2.2	1	
4月22日	三	鐵板麵+素排★+紅燒四季豆+青菜+什錦火鍋湯				低脂乳	89	26	32	719	4.3	2	2	2.5	0.9			
4月23日	四	糙米飯	紅燒凍豆腐	銀芽三絲	醬香茄子	青菜	薑絲冬瓜湯	89	23	28	674	4.8	2.3	2.5	2.3			
4月24日	五	視力保健餐	白飯	玉米筒炒百頁	彩繪鮮瓜	蜜汁地瓜	青菜	枸杞黃瓜湯	88	26	31	705	4.9	2.8	2	2.3		
4月25日	六	和美校慶	什錦炒麵+滷素雞腿★+五香豆干+青菜+好彩頭湯				低脂乳	82	23	29	645	4.5	2.5	2.1	2			
4月27日	一	蔬食日	白飯	椒鹽什錦	三鮮蒸蛋	清炒五柳枝	青菜	味噌湯	86	25	31	689	4.6	2.7	2.5	2.3		
4月28日	二	燕麥飯	懷舊油排★	南瓜豆腐煲	醬爆腐皮	青菜	三絲湯	水果	102	23	30	728	4.8	2.6	2.1	1.9	1	
4月29日	三	客家炒麵+滷素排★+金蒜絲瓜+青菜+養顏青木瓜湯				低脂乳	93	25	34	730	4.5	2.2	2.2	2	0.9			
4月30日	四	糙米飯	筒乾燒肉	螞蟻上樹	紅綠芽菜	青菜	銀耳紅棗湯	88	22	27	658	4.7	2.2	2.6	2.2			

本校精心設計之優質菜單特色

1. 供應湯品定額為1, 達到衛生編制標準之供應目標。
 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, 提高營養均衡攝取, 達均衡營養之目標。
 6. 本公司絕無添加人工味精, 提供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. 三餐★表示大人一餐。
- 營養小提示:
何謂蔬果植化素:
植化素稱為植物化學素(phytochemicals), 是植物含有的天然化學物質, 就是植物的色素。
植化素的種類:
黃: 如胡蘿蔔, 含有β-胡蘿蔔素, 生物類黃酮素, 能增強免疫力與保護視力。
綠: 如綠花椰菜, 奇異果, 能保護眼睛, 預防癌症, 強化骨骼及牙齒。
紅: 如番茄或草莓, 含有茄花青素, 茄紅素, 辣椒紅素, 能保護心臟, 抗衰老, 預防癌症。
白: 如大蒜, 洋蔥, 冬瓜, 牛蒡, 維持正常血壓, 降低膽固醇。
紫: 如紫薯, 葡萄, 紫米, 能強心補腦, 延緩衰老。

營養師: 吳靜怡 營養師

梅菜食品股份有限公司 04-7566992