

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(筆)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果/乳品	麵類(g)	蛋類(g)	蛋白質(g)	熱量(kcal)	每日六大類份數						
												全穀類量	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果類	乳品類	
4月1日	三	兒童節特餐	茄汁麵疙瘩+炸薯條(加)+青菜+玉米濃湯				乳低品脂	99	26	33	762	5.1	2	1.5	2.5		0.9	
4月2日	四	糙米飯	泡菜燒肉	大瓜燴鵪鶉	青菜	鮮菇雞湯		84	23	29	652	4.6	2.5	2.1	2			
		糙米、白米	大白菜、泡菜、肉片	大南瓜、鵪鶉、紅蘿蔔	青菜	金針菇、秀珍菇、香菇、雞腿丁												
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	枸杞蒸魚	紅茶炒蛋	青菜	玉穗排骨湯	水果	104	22	29	729	5	2.4	2	2	1	
			南瓜、白米	魚丁、枸杞	蛋、紅蘿蔔	青菜	玉米粒、排骨											
4月8日	三	炸醬麵+獅子頭★(加)+青菜+海芽蛋花湯				乳低品脂	87	27	34	721	4.1	2.3	2.1	2.3			0.9	
		白麵條、絞肉、豆芽菜、小黃瓜、紅蘿蔔、獅子頭、青菜、海帶芽、蛋																
4月9日	四	糙米飯	蒙古烤肉	開陽胡瓜	青菜	芹香九月滿(加)		86	23	28	656	4.6	2.3	2.5	2.2			
		糙米、白米	豬肉、高麗菜、豆芽菜、青蔥	胡瓜、紅蘿蔔、蝦米、香菇	青菜	芹菜、寬丸												
4月10日	五	白米飯	糖醋雞丁	醬炒馬鈴薯	青菜	鮮瓜雙湯		86	24	28	671	4.7	2.3	2.3	2.5			
		白米	雞肉、洋蔥、鳳梨	馬鈴薯、紅蘿蔔、木耳、豬肉	青菜	冬瓜、雞骨丁												
4月13日	一	蔬食日	白飯	蘿蔔豆輪	玉米滑蛋	青菜	養生鮮菇湯		86	22	28	646	4.7	2.3	2.2	2		
		白米	白蘿蔔、紅蘿蔔、豆輪	玉米粒、蛋	青菜	高麗菜、馬鈴薯、香菇												
4月14日	二	薏仁飯	京醬肉絲	鮮炒春筍	青菜	百菇雞湯	水果	103	25	30	751	4.8	2.6	2.3	2.3	1		
		薏仁、白米	豬肉、小黃瓜、豆筍、青蔥	冬菇、紅蘿蔔、絞肉、刺瓜	青菜	雞肉、香菇、秀珍菇												
4月15日	三	紅燒燻鰻★(加)(炸)+青菜+肉骨茶湯				乳低品脂	88	26	32	713	4.2	2	2	2.5			0.9	
		白米、紅蘿蔔、雞肉、洋蔥、調理燻鰻、青菜、白蘿蔔、金針菇、雞骨、香菇片																
4月16日	四	糙米飯	豆瓣鮮魚	八寶肉醬	青菜	筍片湯(醃)		88	21	27	651	4.8	2.2	2.4	2			
		糙米、白米	魚肉、洋蔥、青蔥	雞肉、紅蘿蔔、玉米粒、毛豆仁	青菜	竹筍片(醃)、芹菜												
4月17日	五	白飯	咖哩雞	海帶干絲	青菜	黃芽豆腐湯		84	24	30	669	4.6	2.7	2.2	2			
		白米	馬鈴薯、雞肉、紅蘿蔔、洋蔥	白干絲、海帶絲、芹菜粒	青菜	黃豆芽、豆腐												
4月20日	一	蔬食日	白飯	油燻香菇烤麵	番茄滑蛋	青菜	古早味米粉湯		85	23	29	663	4.6	2.5	2.4	2.1		
		白米	洋蔥、香菇、紅蘿蔔	番茄、蛋、洋蔥	青菜	米粉、大白菜、香菇												
4月21日	二	紫米飯	黑椒豬柳	香油雙結	青菜	海芽蛋花湯	水果	102	24	30	744	4.8	2.6	2.2	2.2	1		
		紫米、白米	豬肉、洋蔥	海帶絲、豆干絲、白蘿蔔	青菜	海帶芽、蛋、青蔥												
4月22日	三	鐵板麵+花枝排★(加)(炸)+青菜+什錦火鍋湯				乳低品脂	89	26	32	719	4.3	2	2	2.5			0.9	
		白油麵、絞肉、玉米粒、洋蔥、調理花枝排、青菜、白蘿蔔、海蔴丁、芹菜																
4月23日	四	糙米飯	砂鍋魚	銀芽三絲	青菜	冬瓜蛤蚧湯		87	22	28	658	4.8	2.3	2.2	2.1			
		糙米、白米	魚肉、凍豆腐、大白菜	豆芽菜、木耳、紅蘿蔔	青菜	冬瓜、蛤蚧												
4月24日	五	視力保健餐	白飯	田園燒雞	南瓜豆腐煲	青菜	紅棗子排湯		88	24	31	692	4.9	2.8	2	2		
		白米	雞肉、彩椒、地瓜	南瓜、豆腐、紅蘿蔔	青菜	紅棗、排骨、刺瓜												
4月25日	六	和美校慶	什錦炒麵+油雞腿★+青菜+好彩頭湯					82	20	25	604	4.5	2	2.1	1.9			
		醬油麵、高麗菜、肉絲、木耳、雞腿、青菜、白蘿蔔、芹菜																
4月27日	一	蔬食日	白飯	椒鹽什錦(炸)	三鮮蒸蛋	青菜	味噌湯		83	25	30	677	4.6	2.7	2	2.3		
		白米	百頁、地瓜、丸磨粉	蛋、毛豆仁、金針菇、紅蘿蔔	青菜	豆腐、洋蔥、海帶芽												
4月28日	二	燕麥飯	懷舊滷排★(加)	彩繪鮮瓜	青菜	三絲湯(醃)	水果	101	22	29	716	4.8	2.5	1.9	1.9	1		
		燕麥、白米	調理豬排	烏溜、紅蘿蔔、木耳、蝦米	青菜	金針菇、筍絲(醃)、紅蘿蔔												
4月29日	三	客家炒麵+香油雞排★+青菜+芋頭排骨湯				乳低品脂	92	25	34	725	4.5	2.2	2	2			0.9	
		白油麵、豬肉、豆芽菜、紅蘿蔔、青菜、芋頭、排骨																
4月30日	四	糙米飯	筍乾燒肉(醃)	螞蟻上樹	青菜	蒜子雞湯		86	22	27	646	4.7	2.2	2.3	2.1			
		糙米、白米	筍乾、雞肉	冬菇、大白菜、紅蘿蔔、豬肉	青菜	蒜仁、雞肉、白蘿蔔												

本校精心設計之優質菜單特色

1. 供應甜湯次數為0，達到衛生福利部建議之低糖目標。
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，增加葉黃素攝取，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，提高學童鈣質攝取，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. 主菜★表示每人一塊。

營養小叮嚀：
何謂蔬菜化學素：
維生素全稱為植物化學素(phytochemicals)，是植物含有的天然化學物質，就是植物的色素。
維生素的種類：
黃：如胡蘿蔔素，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，抗老化，預防癌症。
白：如大蒜、洋蔥、苦瓜、牛蒡，維持正常血壓，降低膽固醇。
紫：如紫薯、紫葡萄、黑米、燕麥，能增加體力，保護心臟。