

彰化縣和美鎮和仁國小中央廚房 103學年度第二學期5月午餐食譜設計(素)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	副菜	湯	水果/乳品	糖類(g)	蛋白質(g)	蛋白質(g)	熱量(kcal)	每日六大類份數							
													全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂內堅果種子類	水果類	乳品類		
5月1日	五	白飯	鳳梨鮮魚	綜合滷味	芹香什錦	青菜	薑絲海芽湯	低脂乳品	86	23	28	662	4.8	2.3	2	2.3				
		白米	素魚、蔴菜	玉米、油豆腐、冬瓜	芹菜、海帶絲、紅蘿蔔	青菜	海帶芽													
5月4日	一	蔬食日(高鈣餐)	白飯	蔴婆豆腐	五彩哈姆蛋	彩燴雙絲	青菜	養生蔬菜湯		85	24	29	672	4.7	2.5	2.1	2.3			
		白米	豆腐、碎豆輪	蛋、木耳、毛豆仁、玉米粒	葫蘆絲、豆薯、紅蘿蔔	青菜	高麗菜、香菇、杏鮑菇													
5月5日	二	五穀飯	沙茶豆腸	什錦冬粉	枸杞絲瓜	青菜	芹香玉米湯	水果	103	25	29	753	4.8	2.5	2.3	2.5	1			
		五穀米、白米	豆腸、香菇	冬粉、皮絲、高麗菜	絲瓜、枸杞	青菜	玉米段、芹菜													
5月6日	三	日式和風	咖哩燴麵+蒲燒魚★+和露炒時蔬+青菜+和風味噌湯						低脂乳品	93	25	32	729	4.5	2	2.2	2.3		0.9	
		白油麵、青花菜、紅蘿蔔、素魚排、玉米筍、金針菇、海帶芽、豆腐																		
5月7日	四	糙米飯	醬爆豆皮	回鍋鮮蔬	麻香素腰花	青菜	榨菜排骨湯		85	28	29	702	4.6	2.5	2.3	3				
		糙米、白米	豆皮、芹菜	小白菜、豆干片	素腰花	青菜	榨菜、素排骨													
5月8日	五	白飯	泰式打拋肉	薑絲南瓜	草菇三色蔬	青菜	蕃茄蛋花湯		91	24	28	687	5	2.3	2.3	2.4				
		白米	素肉、蕃茄、九層塔	南瓜	草菇、彩椒、玉米粒	青菜	蕃茄、蛋													
5月11日	一	蔬食日	白飯	韓式油豆腐	玉米總匯	三絲豆包	青菜	鮮蔬粉絲湯		89	23	28	674	4.8	2.3	2.5	2.3			
		白米	油豆腐、高麗菜	玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、馬鈴薯、皮絲	豆包絲、紅蘿蔔、香菇絲	青菜	大白菜、冬粉、木耳絲													
5月12日	二	麥片飯	茄汁麵腸	芋香四喜	冬瓜燒	青菜	大頭菜湯	水果	102	25	30	749	4.7	2.6	2.5	2.3	1			
		麥片、白米	麵腸、甜椒	芋頭、玉米、紅蘿蔔	冬瓜、生香菇、紅蘿蔔	青菜	結頭菜													
5月13日	三	蔬食日	醬拌麵+香油素雞腿★+素炒什錦+青菜+土瓶蒸						低脂乳品	93	27	32	745	4.4	2	2.4	2.7		0.9	
		白油麵、豆干丁、素雞腿、彩椒、筍絲、豆芽菜、蘿蔔、青菜、白蘿蔔、素肉片、鮑魚菇																		
5月14日	四	糙米飯	白玉燒雞	古都肉燥	豆薯炒鮮	青菜	珍菇什錦湯		89	26	30	704	4.8	2.5	2.6	2.6				
		糙米、白米	素雞、白蘿蔔、杏鮑菇	豆干、素肉燥、香菇	豆薯、香菇、紅蘿蔔	青菜	金針菇、素羊肉、杏鮑菇													
5月15日	五	白飯	素片炒海苔	什錦鮮蔬	瓜瓜花生	青菜	酸辣湯		86	24	29	674	4.7	2.4	2.3	2.4				
		白米	素肉片、海苔	馬鈴薯、玉米、素火腿	小黃瓜、花生、紅蘿蔔	青菜	筍絲、豆腐、木耳													
5月18日	一	蔬食日	白飯	照燒豆腐	咖哩滑蛋	羅漢齋	青菜	關東煮		85	26	33	704	4.6	3	2.4	2.2			
		白米	豆腐、白芝麻、香菇	蛋、毛豆仁、紅蘿蔔	大白菜、紅蘿蔔、香菇	青菜	白蘿蔔、海帶結、凍豆腐													
5月19日	二	地瓜飯	香滷肉	酸甜咕嚕果	玉筍鮮炒	青菜	結頭蔬丸湯	水果	103	25	30	758	4.8	2.6	2.4	2.4	1			
		地瓜、白米	素肉丁、花瓜	素雞、猴頭菇、彩椒	玉米筍、杏鮑菇	青菜	結頭菜、蔬菜丸													
5月20日	三	蔬食日	古早味米粉+醬燒素排★+紅豆包★+毛豆黑干+青菜+韓式海帶湯						低脂乳品	96	26	33	747	4.7	2	2.2	2.4		0.9	
		米粉、素肉粒、高麗菜、素排、紅豆包、毛豆、黑豆干、豆芽菜、青菜、海帶																		
5月21日	四	糙米飯	宮保肉丁	西芹筍絲	鮮甜玉米	青菜	筍片湯		90	25	30	698	4.8	2.5	2.7	2.4				
		糙米、白米	素肉、油花生	西洋芹、筍絲	玉米	青菜	筍片													
5月22日	五	白飯	咕咾肉	焗汁馬鈴薯	蒲瓜鮮燴	青菜	雙菇湯		91	27	32	728	5	2.8	2.3	2.5				
		白米	素肉丁、小黃瓜	馬鈴薯、紅蘿蔔、素火腿	蒲瓜、木耳絲、紅蘿蔔	青菜	冬瓜、香菇、鮑魚菇													
5月25日	一	蔬食日	白飯	蔗香豆腐煲	結頭燒肉	蒼蠅頭	青菜	枸杞冬瓜湯		86	23	29	661	4.7	2.5	2.2	2			
		白米	豆腐、玉米粒、毛豆仁、甘蔗汁	結頭菜、素肉	素肉粒、豆干丁、筍丁	青菜	冬瓜、枸杞													
5月26日	二	小米飯	醬燒素鴨	香菇土豆條	芝麻海絲	青菜	黃芽油豆腐湯	水果	105	20	26	705	5	2	2.2	2	1			
		小米、白米	素鴨片、高麗菜	馬鈴薯、香菇	海帶絲、芝麻	青菜	黃豆芽、油豆腐													
5月27日	三	蔬食日	茄汁義大利麵+蜜汁雞翅★+鐵板菇菇+青菜+清甜白玉湯						低脂乳品	93	26	32	733	4.5	2	2.2	2.4		0.9	
		油麵、素肉、青菜、素雞翅、鮑魚菇、金針菇、青菜、白蘿蔔																		
5月28日	四	糙米飯	梅干扣肉(醃)	黃金蔬菜	螞蟻上樹	青菜	麵線糊		87	23	27	659	4.7	2.1	2.4	2.5				
		糙米、白米	素肉、梅干菜	馬鈴薯、紫菜、香菇、菠菜	冬粉、高麗菜、素肉粒	青菜	麵線糊、素肉羹、香菜													
5月29日	五	白飯	椒麻雞	焗烤花椰菜	客家小炒	青菜	肉骨茶湯		90	23	28	678	4.9	2.3	2.4	2.3				
		白米	豆腐、鳳梨、九層塔	青花菜、馬鈴薯、乳酪絲	豆干片、芹菜、紅蘿蔔	青菜	白蘿蔔、金針菇													

本校精心設計之優質菜單特色

- 供應甜湯次數為0，達到衛生福利部建議之低糖目標。
 - 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，提高學童鈣質攝取，達均衡營養之目標。
 - 本公司絕無添加人工味精，提供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：
鈣質對正在成長發育的小朋友來說，是相當重要的營養素之一，但是除了奶製品，還有什麼食物也是富含鈣質呢？
- 全穀根莖類：糙米、燕麥、紫米等等。
 - 蔬菜類：深綠色蔬菜(芥藍菜、油菜、紅豆菜...)、豆芽菜(原來豆芽菜的鈣質很豐富)、金針、木耳、紫菜等等。
 - 豆魚肉蛋類：豆製品如豆腐、豆干等。
其他如蝦米、蛤蜊、小魚乾等等。
 - 油類與堅果種子類：黑芝麻、堅果類如杏仁、山粉圓(其鈣質比黑芝麻高一倍)
 - 水果類：水果類含豐富的維生素C，可幫助膠原蛋白的形成，並促進腸道對鈣的吸收，對骨質增加有很大的幫助。