

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(筆食)

| 日期    | 星期 | 主食                              | 主菜          | 副菜                | 副菜    | 湯           | 水果/乳品 | 糖類(g) | 脂質(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 | 油脂與堅果種子類 | 水果類 | 乳品類 |  |
| 5月1日  | 五  | 白飯                              | 樹子蒸魚        | 綜合滷味(加)           | 青菜    | 薑絲海芽湯       | 水果    | 86    | 23    | 28     | 662      | 4.8     | 2.3   | 2   | 2.3      |     |     |  |
|       |    | 白米                              | 魚肉、樹子       | 玉米、油豆腐、冬瓜         | 青菜    | 海帶芽、龍骨丁     |       |       |       |        |          |         |       |     |          |     |     |  |
| 5月4日  | 一  | 蔬食日(高鈣餐)                        | 白飯          | 麻婆豆腐              | 五彩哈姆蛋 | 青菜          | 養生蔬菜湯 | 水果    | 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、洋蔥       | 青菜    | 高麗菜、香菇、杏鮑菇  |       |       |       |        |          |         |       |     |          |     |     |  |
| 5月5日  | 二  | 五穀飯                             | 沙嗲雞丁        | 小瓜什錦              | 青菜    | 芹香玉米湯       | 水果    | 101   | 25    | 29     | 743      | 4.7     | 2.5   | 2.2 | 2.5      | 1   |     |  |
|       |    | 白米、五穀米                          | 雞肉、甜椒       | 小黃瓜、豬肉            | 青菜    | 玉米段、龍骨、芹菜   |       |       |       |        |          |         |       |     |          |     |     |  |
| 5月6日  | 三  | 咖哩燴麵+蒲燒鯛★(加)+青菜+和風味噌湯           |             |                   |       |             | 低脂乳品  | 92    | 25    | 32     | 724      | 4.5     | 2     | 2   | 2.3      |     | 0.9 |  |
|       |    | 白油麵、青花菜、紅蘿蔔、豬肉、蒲燒魚、青菜、海帶芽、洋蔥、豆腐 |             |                   |       |             |       |       |       |        |          |         |       |     |          |     |     |  |
| 5月7日  | 四  | 糙米飯                             | 卡啦雞腿★(加)(炸) | 古都肉燥              | 青菜    | 榨菜肉絲湯(醃)    | 水果    | 91    | 28    | 30     | 729      | 5       | 2.5   | 2.3 | 3        |     |     |  |
|       |    | 糙米、白米                           | 雞腿          | 豬肉、豆薯、紅蘿蔔         | 青菜    | 榨菜、豬肉       |       |       |       |        |          |         |       |     |          |     |     |  |
| 5月8日  | 五  | 白飯                              | 薑汁燒肉        | 什錦鮮蔬              | 青菜    | 蕃茄蛋花湯       | 水果    | 89    | 23    | 28     | 667      | 4.8     | 2.2   | 2.5 | 2.3      |     |     |  |
|       |    | 白米                              | 豬肉、白芝麻      | 馬鈴薯、玉米、青花菜、雞肉     | 青菜    | 蕃茄、蛋        |       |       |       |        |          |         |       |     |          |     |     |  |
| 5月11日 | 一  | 蔬食日                             | 白飯          | 韓式油豆腐             | 玉米總匯  | 青菜          | 鮮蔬粉絲湯 | 水果    | 89    | 23     | 28       | 667     | 4.8   | 2.2 | 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 | 青菜    | 大白菜、冬粉、木耳絲  |       |       |       |        |          |         |       |     |          |     |     |  |
| 5月12日 | 二  | 麥片飯                             | 左宗棠雞        | 鮮炒三絲              | 青菜    | 結頭排骨湯       | 水果    | 102   | 25    | 30     | 749      | 4.7     | 2.6   | 2.5 | 2.3      | 1   |     |  |
|       |    | 薏仁、白米                           | 雞肉、彩椒、洋蔥    | 豬肉、豆芽菜、紅蘿蔔        | 青菜    | 結頭菜、龍骨      |       |       |       |        |          |         |       |     |          |     |     |  |
| 5月13日 | 三  | 醬拌麵+黃金豬排★(加)(炸)+青菜+土瓶蒸          |             |                   |       |             | 低脂乳品  | 92    | 28    | 32     | 744      | 4.4     | 2     | 2.2 | 2.8      |     | 0.9 |  |
|       |    | 白油麵、豆干丁、豬肉、豬排、青菜、白蘿蔔、雞肉、柴魚片     |             |                   |       |             |       |       |       |        |          |         |       |     |          |     |     |  |
| 5月14日 | 四  | 糙米飯                             | 白玉燒肉        | 蒲瓜鮮燴              | 青菜    | 珍菇什錦湯       | 水果    | 89    | 28    | 30     | 722      | 4.8     | 2.5   | 2.6 | 3        |     |     |  |
|       |    | 糙米、白米                           | 白蘿蔔、豬肉      | 蒲瓜、木耳、蝦米          | 青菜    | 金針菇、杏鮑菇、龍骨丁 |       |       |       |        |          |         |       |     |          |     |     |  |
| 5月15日 | 五  | 白飯                              | 三杯雞         | 肉醬洋芋              | 青菜    | 酸辣湯(醃)      | 水果    | 89    | 24    | 28     | 680      | 4.9     | 2.3   | 2.3 | 2.4      |     |     |  |
|       |    | 白米                              | 雞肉、米血、洋蔥    | 馬鈴薯、豬肉、玉米         | 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  | 青菜          | 關東煮   | 水果    | 84    | 26     | 32       | 697     | 4.6   | 3   | 2.1      | 2.2 |     |  |
|       |    | 白米                              | 豆腐、洋蔥、白芝麻   | 蛋、洋蔥、紅蘿蔔          | 青菜    | 白蘿蔔、海帶結、凍豆腐 |       |       |       |        |          |         |       |     |          |     |     |  |
| 5月19日 | 二  | 地瓜飯                             | 香瓜滷雞(醃)     | 豆薯炒肉絲             | 青菜    | 結頭丸片湯(加)    | 水果    | 102   | 24    | 30     | 744      | 4.8     | 2.6   | 2.2 | 2.2      | 1   |     |  |
|       |    | 地瓜、白米                           | 雞肉、花瓜       | 豆薯、豬肉             | 青菜    | 結頭菜、貢丸      |       |       |       |        |          |         |       |     |          |     |     |  |
| 5月20日 | 三  | 古早味米粉+醬燒大排★(加)+紅豆包★+青菜+韓式海帶湯    |             |                   |       |             | 低脂乳品  | 95    | 25    | 31     | 727      | 4.7     | 1.8   | 2   | 2.4      |     | 0.9 |  |
|       |    | 米粉、豬肉、高麗菜、豬排、紅豆包、青菜、海帶          |             |                   |       |             |       |       |       |        |          |         |       |     |          |     |     |  |
| 5月21日 | 四  | 糙米飯                             | 宮保魚丁(炸)     | 泰式打拋豬             | 青菜    | 筍香排骨湯(醃)    | 水果    | 89    | 25    | 30     | 695      | 4.8     | 2.5   | 2.6 | 2.4      |     |     |  |
|       |    | 糙米、白米                           | 魚肉、洋蔥、油花生   | 豬肉、蕃茄、九層塔         | 青菜    | 筍片、豬肉       |       |       |       |        |          |         |       |     |          |     |     |  |
| 5月22日 | 五  | 白飯                              | 咕咾肉         | 芹香干片              | 青菜    | 雙菇雞湯        | 水果    | 89    | 27    | 32     | 719      | 4.9     | 2.8   | 2.2 | 2.5      |     |     |  |
|       |    | 白米                              | 豬肉、甜椒       | 豆干片、芹菜、豬肉         | 青菜    | 香菇、雞肉、鮑魚菇   |       |       |       |        |          |         |       |     |          |     |     |  |
| 5月25日 | 一  | 蔬食日                             | 白飯          | 三杯麵腸              | 古早味蒸蛋 | 青菜          | 枸杞冬瓜湯 | 水果    | 85    | 22     | 29       | 652     | 4.7   | 2.5 | 2        | 1.9 |     |  |
|       |    | 白米                              | 麵腸、九層塔      | 蛋、香菇、毛豆仁          | 青菜    | 冬瓜、枸杞       |       |       |       |        |          |         |       |     |          |     |     |  |
| 5月26日 | 二  | 燕麥飯                             | 洋蔥豬柳        | 焗汁馬鈴薯             | 青菜    | 黃芽油豆腐湯      | 水果    | 105   | 22    | 29     | 734      | 5       | 2.4   | 2.2 | 2        | 1   |     |  |
|       |    | 燕麥、白米                           | 豬肉、蘑菇、洋蔥    | 馬鈴薯、玉米粒、豬肉        | 青菜    | 黃豆芽、油豆腐     |       |       |       |        |          |         |       |     |          |     |     |  |
| 5月27日 | 三  | 茄汁義大利麵+酥炸香雞排★(加)(炸)+青菜+清甜白玉湯    |             |                   |       |             | 低脂乳品  | 90    | 27    | 32     | 726      | 4.3     | 2     | 2.1 | 2.6      |     | 0.9 |  |
|       |    | 油麵、豬肉、青菜、香雞排、青菜、白蘿蔔             |             |                   |       |             |       |       |       |        |          |         |       |     |          |     |     |  |
| 5月28日 | 四  | 糙米飯                             | 梅干扣肉(醃)     | 瓜瓜花生              | 青菜    | 麵線糊         | 水果    | 89    | 24    | 28     | 678      | 4.9     | 2.2   | 2.3 | 2.5      |     |     |  |
|       |    | 糙米、白米                           | 豬肉、梅干菜      | 小黃瓜、豆干、花生         | 青菜    | 紅麵線、豬肉、香菜   |       |       |       |        |          |         |       |     |          |     |     |  |
| 5月29日 | 五  | 白米飯                             | 椒麻雞         | 芋香四喜              | 青菜    | 肉骨茶湯        | 水果    | 89    | 23    | 28     | 671      | 4.9     | 2.3   | 2.3 | 2.2      |     |     |  |
|       |    | 糙米                              | 雞肉、高麗菜      | 芋頭、豬肉、玉米、紅蘿蔔      | 青菜    | 白蘿蔔、龍骨      |       |       |       |        |          |         |       |     |          |     |     |  |

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，增加兒童葉酸攝取，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？  
1. 全穀根莖類：糙米、燕麥、紫米等等。  
2. 蔬菜類：深綠色蔬菜(芥藍菜、油菜、紅苜蓿...)、豆芽菜(原來豆芽菜的鈣質很豐富)、金針、木耳、紫菜等等。  
3. 豆魚肉蛋類：豆製品如豆漿、豆腐、豆干等。  
其他如蝦米、蛤蜊、小魚乾等等。  
4. 油脂與堅果種子類：黑芝麻、堅果類如杏仁、山粉圓(其鈣質比黑芝麻高一倍)  
5. 水果類：水果類含豐富的維生素C，可幫助膠原蛋白的形成，並促進腸道鈣的吸收，對骨質增加有很大的幫助。