

彰化縣和美鎮和仁國小中央廚房 103學年度第二學期6月午餐食譜設計(素食)

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	油脂肉蛋類 種子類	水果類	乳品類	
6月1日	一	蔬食日	白飯	天婦羅(炸)	油味拼盤	塔香茄	青菜	健康紅燒湯	95	26	28	725	5.2	2.2	2.5	3			
			白米	南瓜、百頁、馬鈴薯	凍豆腐、海帶結	茄子	青菜	白蘿蔔、紅蘿蔔											
6月2日	二		小米飯	菠蘿素雞	芹香豆包	筍香三絲	青菜	當歸養生湯	105	26	30	775	4.8	2.6	2.5	2.6	1.1		
			白米、小米	素雞、鳳梨	豆包絲、芹菜	筍絲、木耳、紅蘿蔔	青菜	高麗菜、當歸、素排骨											
6月3日	三		台南擔仔麵+懷舊滷排★(加)+五色茭白筍+青菜+綜合火鍋湯(加)						低脂乳品	93	25	32	727	4.4	2	2.4	2.3		0.9
			油麵、豆干、紅蘿蔔、素排、茭白筍、香菇、青菜、玉米																
6月4日	四		糙米飯	紅燻凍豆腐	棗香干片	焗烤洋薯	青菜	冬瓜薏仁湯	89	25	29	692	4.9	2.4	2.3	2.5			
			糙米、白米	凍豆腐、紅蘿蔔	豆干片、紅棗	馬鈴薯	青菜	薏仁、冬瓜											
6月5日	五		白飯	春川辣炒雞	酸菜麵腸(醃)	蜜汁南瓜	青菜	刺瓜素羊湯	89	25	30	699	4.9	2.5	2.3	2.5			
			白米	素雞、高麗菜、年糕	酸菜、麵腸	南瓜	青菜	刺瓜、素羊肉											
6月8日	一	蔬食日	白飯	四喜豆包	紅卜炒蛋	芙蓉絲瓜	青菜	南瓜濃湯	90	25	29	695	4.8	2.4	2.7	2.5			
			白米	豆包丁、乾香菇	全蛋液、紅蘿蔔	絲瓜、豆簽	青菜	南瓜											
6月9日	二		地瓜飯	醬爆干絲	川燒豆腐煲	醋溜黃瓜	青菜	芋頭米粉湯	105	25	31	763	4.9	2.6	2.5	2.3	1		
			白米、地瓜	豆干絲	豆腐、紅蘿蔔	小黃瓜	青菜	芋頭、米粉											
6月10日	三		鐵板麵+酸辣素雞腿★+三杯薯芋+青菜+美味大根湯						低脂乳品	97	29	33	776	4.7	2	2.3	3		0.9
			油麵、皮絲、三色丁、素雞腿、地瓜、馬鈴薯、芋頭、青菜、白蘿蔔																
6月11日	四		糙米飯	塔香素鴨	古都肉燥	鳳梨炒木耳	青菜	味噌湯	89	26	29	701	4.7	2.5	2.5	2.6	0.1		
			糙米、白米	素鴨	素肉燥、豆乾丁	鳳梨、木耳	青菜	豆腐											
6月12日	五		白飯	宮保吉利球	三色麵筋	豆豉鮮蚶	青菜	鮮菇湯	87	26	29	695	4.7	2.5	2.5	2.6			
			白米	素肉、彩椒	麵筋、三色丁	草菇、豆豉	青菜	香菇、冬瓜											
6月15日	一	蔬食日	白飯	鐵板豆腐	雙色洋芋	梅香花干	青菜	酸辣湯(醃)	89	25	30	695	4.9	2.5	2.3	2.4			
			白米	豆腐、玉米筍	馬鈴薯、紅蘿蔔	蘭花干	青菜	竹筍絲、全蛋液											
6月16日	二		紫米飯	雙蔬滷肉	鮮茄燉四喜	花生拌豆干	青菜	海結湯	103	25	30	755	4.8	2.5	2.4	2.5	1		
			紫米、白米	白蘿蔔、紅蘿蔔、素肉	大黃瓜、木耳	花生、豆干	青菜	海帶結											
6月17日	三	端午節特餐	古早味米糕+素肉燥+素香鬆+銀絲卷★+豆包炒麵+青菜+健康養生湯						低脂乳品	101	27	35	789	5	2.2	2.3	2.5		0.9
			糯米、素肉燥、素香鬆、銀絲卷、豆包、鮑魚菇、青菜、冬瓜																
6月18日	四		糙米飯	糖醋排骨	回鍋肉	健康五蔬	青菜	古早味粉絲湯(醃)	90	27	31	719	4.8	2.6	2.7	2.7			
			糙米、白米	素排骨、彩椒	豆干片、高麗菜	豆芽菜、香菇	青菜	皮絲、粉絲、冬菜											
6月19日	五		端午節補假一日						0	0	0	0	0	0	0				
6月22日	一	蔬食日	白飯	醬燒百頁	木須炒蛋	拔絲地瓜	青菜	銀絲油豆腐湯	89	24	30	684	4.9	2.5	2.2	2.2			
			白米	百頁、紅蘿蔔	木耳、全蛋液	地瓜	青菜	白蘿蔔、油腐											
6月23日	二		薏仁飯	蜜汁素排骨	玉米燴豆腐	酥炸什錦	青菜	黃瓜素丸湯	103	28	30	778	4.8	2.5	2.4	3	1		
			薏仁、白米	素排骨、彩椒	豆腐、玉米粒	地瓜、茄子	青菜	黃瓜、素丸											
6月24日	三	畢業典禮	家常炒麵+轟炸素排★+芝麻包★+果香什錦干丁+青菜+關東煮						低脂乳品	100	29	35	795	4.9	2.2	2.3	2.8		0.9
			油麵、皮絲、青菜、素排、芝麻包、豆干丁、青菜、玉米粒、素米血																
6月25日	四		糙米飯	梅乾燒肉	客家小炒	時蔬三鮮	青菜	薑絲海芽湯	89	25	29	697	4.9	2.4	2.3	2.6			
			糙米、白米	素肉、梅乾菜	豆干片、芹菜	小黃瓜、秀珍菇、金針菇、香菇	青菜	海帶芽、薑絲											
6月26日	五		白飯	泰式綠咖哩	海根三絲	玉筍鮮炒	青菜	冬瓜素排湯	89	23	29	679	4.9	2.4	2.3	2.2			
			白米	南瓜、素肉丁、九層塔	海帶根、豆干絲	玉米筍、紅蘿蔔	青菜	冬瓜、素排											
6月29日	一		白飯	魚香豆腐	南瓜蒸蛋	素炒豆薯	青菜	菇菇湯	90	24	28	680	4.9	2.2	2.4	2.5			
			白米	豆腐、玉米粒	南瓜、全蛋液	豆薯、紅蘿蔔	青菜	鮑魚菇、香菇											
6月30日	二		什穀飯	壽喜燒	宮廷炒粉絲	繽紛彩蔬	青菜	筍片排骨湯	105	24	28	750	4.9	2.3	2.5	2.5	1		
			什穀飯、白米	百頁、高麗菜	冬粉、素肉燥	彩椒、豆干	青菜	筍片、素排骨											

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，提高學童鈣類攝取，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：

鐵質對於我們的生理功能是非常重要的營養素，舉凡造血功能、體溫維持、神經系統發育、免疫系統等，都需要鐵從中參與才能正常運轉呢！！所以缺鐵很容易造成貧血、記憶力衰退、心智發展不良等等，甚至對於我們心血管系統破壞力更大呢！！
 那麼什麼人容易缺鐵呢？例如飲食攝取不足、鐵的吸收率下降、身體需求增加或流失，而且大部分都是嬰幼兒、兒童、或是生育年齡的婦女或孕婦，而素食的同學也是缺鐵的高危險群呢！！
 為什麼吃素的容易缺鐵呢？主要是因為鐵質有分兩種，一種是血基質鐵，另一種是非血基質鐵，兩者差異在於血基質鐵人體吸收效果比較好，而血基質鐵主要食物來源屬於動物性，例如牛羊豬肉、暗紅色的肉、內臟等。而素食者所食用的植物性食物，多半是非基質鐵，例如黃豆製品、深綠色蔬菜、全穀類、堅果類等。這類的食物所含的非基質鐵人體吸收率不高，因此建議素食小朋友可以適度補充富含維生素C的水果來協助非基質鐵的吸收，例如柳橙、芭樂等等。
 如果都能從飲食中攝取鐵，就可以不用藉由鐵劑來補充呢！！避免鐵劑保存不甚或是補充過量造成中毒等情形，反倒是傷害身體呢！！