

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(單食)

日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果/乳品	糖類(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)	熱量(kcal)	每日六大類份數					
												全穀類	豆或肉蛋類	蔬菜類	油質與堅果種子類	水果類	乳品類
6月1日	一	蔬食日	白飯	天婦羅(炸)	滷味拼盤	青菜	健康紅燒湯	94	26	28	720	5.2	2.2	2.3	3		
			白米	南瓜、百頁、馬鈴薯	凍豆腐、海帶結	青菜	白蘿蔔、紅蘿蔔										
6月2日	二		地瓜飯	菠蘿雞球	珍菇肉絲(醃)	青菜	當歸養生湯	104	26	30	766	4.8	2.6	2.3	2.5	1.1	
			白米、地瓜	雞肉、鳳梨	筍絲、金針菇、豬肉	青菜	高麗菜、當歸、豬肉										
6月3日	三		台南擔仔麵+懷舊滷排★(加)+青菜+綜合火鍋湯(加)				低脂乳品	91	25	32	720	4.4	2	2.1	2.3		0.9
			油麵、豬肉、紅蘿蔔、豬排、青菜、玉米、黑輪														
6月4日	四		糙米飯	紅燒魚丁	玉米滑蛋	青菜	薏仁瘦肉湯	86	25	29	686	4.7	2.5	2.3	2.5		
			糙米、白米	魚肉、洋蔥	玉米粒、蛋液	青菜	薏仁、豬肉										
6月5日	五		白飯	春川辣炒雞	茄汁莎莎肉醬	青菜	刺瓜肉片湯	89	25	30	697	4.8	2.5	2.5	2.5		
			白米	雞肉、高麗菜、年糕	豆薯、豬肉、洋蔥	青菜	刺瓜、豬肉										
6月8日	一	蔬食日	白飯	四喜豆包	紅卜炒蛋	青菜	南瓜濃湯	89	26	30	705	4.8	2.6	2.5	2.5		
			白米	豆包丁、乾香菇	紅蘿蔔、蛋液	青菜	南瓜										
6月9日	二		小米飯	蒜泥白肉	川燒豆腐煲	青菜	芋頭米粉湯	105	25	31	763	4.9	2.6	2.5	2.3	1	
			小米、白米	豬肉、豆芽菜	豆腐、紅蘿蔔	青菜	芋頭、米粉										
6月10日	三		鐵板麵+霜降炸豬排★(加)(炸)+青菜+大根豚骨湯				低脂乳品	93	29	32	760	4.5	2	2.2	3		0.9
			油麵、豬肉、洋蔥、豬排、青菜、白蘿蔔、豬肉														
6月11日	四		糙米飯	豆瓣鮮魚	瓜仔肉(醃)	青菜	味噌湯	87	24	28	676	4.7	2.3	2.5	2.5		
			糙米、白米	魚肉、洋蔥	花瓜、豬肉	青菜	豆腐、洋蔥										
6月12日	五		白飯	雙龍蝦肉	三色麵筋	青菜	鮮菇雞湯	91	26	30	713	5	2.5	2.4	2.6		
			白米	豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔	玉米粒、紅蘿蔔、麵筋	青菜	香菇、雞肉										
6月15日	一	蔬食日	白飯	鐵板豆腐	雙色洋芋	青菜	酸辣湯(醃)	89	23	28	676	4.9	2.3	2.3	2.3		
			白米	豆腐、洋蔥	馬鈴薯、紅蘿蔔	青菜	竹筍絲、全蛋液										
6月16日	二		紫米飯	豆腐雞(炸)	芙蓉絲瓜	青菜	海結排骨湯	103	24	30	746	4.8	2.5	2.4	2.3	1	
			紫米、白米	雞肉、豆腐乳	絲瓜、豆豉、豬肉	青菜	海帶結、豬肉										
6月17日	三	端午節特餐	古早味米糕+肉燥+肉鬆+銀絲卷★+青菜+養生雞湯				低脂乳品	100	25	31	750	5	1.7	2	2.6		0.9
			糯米、豬肉、肉鬆、銀絲卷、青菜、雞肉														
6月18日	四		糙米飯	糖醋魚丁	回鍋肉	青菜	古早味粉絲湯(醃)	89	27	30	718	4.8	2.6	2.5	2.8		
			糙米、白米	魚肉、洋蔥	高麗菜、豬肉	青菜	豬肉、冬粉、冬菜										
6月19日	五	端午節補假一日						0	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	青菜	銀絲油豆腐湯	87	23	29	665	4.8	2.5	2.1	2		
			白米	百頁、紅蘿蔔	木耳、蛋液	青菜	白蘿蔔、油豆腐										
6月23日	二		薏仁飯	蜜汁排骨	玉米燴豆腐	青菜	黃瓜魚丸湯(加)	102	24	29	737	4.8	2.5	2.2	2.2	1	
			薏仁、白米	豬肉、彩椒	玉米粒、豆腐	青菜	黃瓜、魚丸										
6月24日	三	畢業典禮	家常炒麵+轟炸雞排★(加)(炸)+芝麻包★+青菜+關東煮				低脂乳品	100	29	33	790	4.9	2	2.3	3		0.9
			油麵、豬肉、青菜、雞排、芝麻包、青菜、玉米段、米血														
6月25日	四		糙米飯	梅乾燒肉(醃)	客家小炒	青菜	海芽蛋花湯	89	25	28	687	4.9	2.3	2.2	2.6		
			糙米、白米	豬肉、梅乾菜	豆干片、芹菜	青菜	海芽、蛋液										
6月26日	五		白飯	泰式綠咖哩雞	蒜拌三絲	青菜	冬瓜排骨湯	89	23	28	669	4.9	2.3	2.2	2.2		
			白米	雞肉、南瓜、九層塔	豆干絲、海帶絲、紅蘿蔔	青菜	冬瓜、豬肉										
6月29日	一		白飯	魚香豆腐	南瓜蒸蛋	青菜	菇菇湯	89	25	28	689	5.0	2.3	2.0	2.6		
			白米	豆腐、玉米粒	全蛋液、南瓜	青菜	鮑魚菇、香菇										
6月30日	二		什穀飯	壽喜燒	宮廷炒粉絲	青菜	筍片排骨湯(醃)	103	25	30	755	4.8	2.5	2.4	2.5	1	
			什穀米、白米	豬肉、洋蔥	冬粉、豬肉	青菜	筍片、豬肉										

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相當重要的營養素，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喔！
那什麼人容易缺鐵呢？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喔！！
為什麼吃素的會容易缺鐵呢？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，而非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呢，例如柳橙、芭樂等等。
如果都能從飲食中攝取鐵，就可以不用服用鐵劑啦！不過服用鐵劑時不宜與茶或咖啡同飲，因為茶或咖啡含有鞣酸，會與鐵質結合，降低鐵質吸收率。
- 菜單設計者：楊子賢 營養師
午餐秘書：吳靜韻 營養師
梅景食品股份有限公司 04-7566922