

新竹縣太平國小115年9月學生午餐食譜設計一覽表

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/鮮奶	份數						
								全穀	豆魚	蔬	水	油	奶	總
								雜糧	蛋肉	菜	果	脂		熱
								類	類	類	類	類	類	量
31	一	白飯	南瓜豆腐煲(煮)	番茄炒蛋(炒)	有機青菜(煮)	檸檬愛玉		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
1	二	糙米飯	蔥爆肉絲(煮)	塔香海茸(煮)	有機青菜(煮)	絲瓜冬粉湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
2	三	特餐	家常炒麵(煮)	滷雞腿(滷)	有機青菜(煮)	芹菜魚丸湯	鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
3	四	白飯	糖醋魚丁(煮)	鮮炒黃瓜(煮)	有機青菜(煮)	香菇雞湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
4	五	糙米飯	三杯雞(煮)	毛豆三丁(煮)	有機青菜(煮)	紫菜蛋花湯		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
5	六													
6	日													
7	一	白飯	爆炒豆干(炒)	菜脯炒蛋(炒)	有機青菜(煮)	黑糖地瓜湯		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
8	二	糙米飯	回鍋肉(煮)	開陽蒲瓜(煮)	有機青菜(煮)	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
9	三	特餐	刈包(蒸)	酸菜肉末(煮)	有機青菜(煮)	玉米粥	鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
10	四	白飯	香酥魚丁(炸)	鐵板肉絲(煮)	有機青菜(煮)	青木瓜雞湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
11	五	糙米飯	咖哩雞(煮)	小瓜甜條(煮)	有機青菜(煮)	竹筍肉片湯		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
12	六													
13	日													
14	一	白飯	香菇麵腸(煮)	蒸蛋(蒸)	有機青菜(煮)	綠豆湯		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
15	二	糙米飯	芋頭燒肉(煮)	青花肉絲(煮)	有機青菜(煮)	蒲瓜湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
16	三	特餐	海鮮烏龍麵(煮)	關東煮(煮)	有機青菜(煮)	大瓜排骨湯	鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
17	四	白飯	紅燒魚(煮)	白菜滷(煮)	有機青菜(煮)	鮮菇湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
18	五	糙米飯	彩椒雞丁(煮)	豆薯肉燥(煮)	有機青菜(煮)	玉米雞湯	豆漿	4.5	3.5	1.5	1.0	3.0	0.0	810.0
19	六													
20	日													
21	一	白飯	小瓜素肚(煮)	洋蔥炒蛋(煮)	有機青菜(煮)	仙草奶凍		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
22	二	糙米飯	冬瓜肉片(煮)	螞蟻上樹(煮)	有機青菜(煮)	羅宋湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
23	三	特餐	客家炒米粉(炒)	鐵路肉排(滷)	有機青菜(煮)	榨菜肉絲湯	鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
24	四	白飯	清蒸魚片(煮)	魚香茄子(煮)	有機青菜(煮)	南瓜排骨湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
25	五	中秋節												
26	六													
27	日													
28	一	教師節												

29	二	糙米飯	蒜泥白肉(煮)	客家小炒(煮)	有機青菜(煮)	蘿蔔雞湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
30	三	特餐	義大利麵(煮)	麥克雞塊(炸)	有機青菜(煮)	玉米濃湯	鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0

營養小知識 認識我的餐盤

1. 每天早晚一杯奶

選擇乳品類：牛奶、優酪乳、起司等乳製品，含有豐富的鈣質及蛋白質，幫助維持骨骼健康

2. 每餐水果拳頭大

水果類：選擇當季的水果，富含維生素C。

3. 菜比水果多一點

蔬菜類：提供膳食纖維、多種維生素和礦物質，例如：高麗菜、油菜、青江菜、胡蘿蔔…等。

4. 飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類：白飯、麵食等主食，含有豐富的維生素、礦物質和膳食纖維。

建議多選擇未精製的全穀雜糧類，如：地瓜、芋頭、玉米。

5. 豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類：選擇順序為豆製品、魚類、海鮮和蛋、肉類，如：雞肉、鴨肉等禽肉，適量攝取豬、牛肉等紅肉類。

6. 堅果種子一茶匙

堅果種子類：例如花生、腰果、杏仁等，含有對心血管有益的脂肪酸和多種礦物質。

