新竹縣太平國小115年3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						
								全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量
2	一	白飯	紅燒豆腐(煮)	馬鈴薯炒蛋(炒)	有機青菜(煮)	紅豆湯	點心	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
3	二	糙米飯	回鍋肉(煮)	鳳梨木耳(煮)	有機青菜(煮)	紫菜蛋花湯	水果	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
4	三	特餐	蛋炒飯(炒)	梅干扣肉(煮)	有機青菜(煮)	結頭菜雞湯	鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
5	四	白飯	茄汁燒魚(煮)	結頭菜肉末(煮)	有機青菜(煮)	金針肉絲湯	水果	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
6	五	糙米飯	洋蔥燒雞(煮)	白花鮮菇(煮)	有機青菜(煮)	麻油肉片湯	點心	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
7	六													
8	日													
9	一	白飯	涼拌干絲(煮)	洋蔥炒蛋(炒)	有機青菜(煮)	綠豆QQ湯	點心	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
10	二	糙米飯	糖醋雞丁(煮)	花菜肉絲(煮)	有機青菜(煮)	涼薯排骨湯	水果	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
11	三	特餐	漢堡	卡拉雞排(炸)	有機青菜(煮)	蘑菇濃湯	鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
12	四	白飯	咖哩魚丁(煮)	塔香海根(煮)	有機青菜(煮)	芹菜貢丸湯	水果	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
13	五	糙米飯	南瓜燒肉(煮)	關東煮(煮)	有機青菜(煮)	冬瓜雞湯	點心	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
14	六													
15	日													
16	一	白飯	塔香干丁(煮)	鮮蔬炒蛋(炒)	有機青菜(煮)	地瓜甜湯	點心	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
17	二	糙米飯	蘿蔔燒肉(煮)	客家小炒(炒)	有機青菜(煮)	蔬菜蛋花湯	水果	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
18	三	特餐	芋泥包(蒸)	滷雞腿(滷)	有機青菜(煮)	什錦玉米粥	鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
19	四	白飯	酥炸魚排(炸)	開陽蘿蔔(煮)	有機青菜(煮)	芥菜肉片湯	水果	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
20	五	糙米飯	筍香燒肉(煮)	洋芋雙炒(炒)	有機青菜(煮)	酸辣湯	點心	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
21	六													
22	日													
23	一	白飯	沙茶豆干(煮)	木耳炒蛋(炒)	有機青菜(煮)	四神湯	豆漿	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
24	二	糙米飯	橙汁雞丁(煮)	豆瓣寬粉(煮)	有機青菜(煮)	青木瓜排骨湯	水果	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
25	三	特餐	客家炒米粉(炒)	燒賣(蒸)	有機青菜(煮)	香菇雞湯	鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
26	四	白飯	義式魚丁(煮)	高麗鮮菇(煮)	有機青菜(煮)	海帶玉米湯	水果	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
27	五	糙米飯	香菇肉燥(煮)	蛋酥白菜(煮)	有機青菜(煮)	黃芽番茄湯	點心	4.5	3.5	1.5	1.0	3.0	0.0	810.0
28	六													
29	日													
30	一	白飯	醬燒黑干(煮)	菜脯蛋(炒)	有機青菜(煮)	銀耳蓮子湯	點心	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
31	二	糙米飯	親子丼(煮)	小瓜花生(煮)	有機青菜(煮)	冬瓜肉片湯	水果	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0

營養小知識

喝乳品好處多多

說到奶類，大部分人第一個想到就是牛奶，可是其實奶類的種類很多，例如：牛奶、羊奶等，
種類又有不同的供應型態，鮮乳、調味乳、保久乳、奶粉等，其衍生食品更是多的嚇人，乳酪、乾酪、冰淇淋、發酵乳等
在奶類食物如此多樣化的情形下，根據最新國小學童營養調查顯示，大部分小朋友每天攝取奶類卻不到行政院衛生署每日建議攝取量的一半。
牛乳中含有豐富的B群，促進代謝、幫助加強免疫力，也扮演維持人體生理機能的重要角色，奶類所含的乳糖除了可以提供人體適當熱量外，還具有促進腸胃蠕動的功用，而且被人體消化過後所形成的乳酸還可以抑制腸道內病原菌的生長！奶類還含有可以抗氧化、維持視力的維生素A以及幫助鈣質吸收的維生素D喔！另外還有很多其他的礦物質，都是扮演著維持生理機能相當重要的角色。

◆牛奶好處多多

牛奶不僅是優質蛋白質的重要來源，也提供豐富鈣質及維生素B2。
一杯牛奶240cc約可提供270m的鈣質；再加上因為牛奶鈣磷比率最適當，助於鈣質的吸收
1. 含鈣質豐富，可以幫助骨骼發育，還有補充骨本、預防骨質疏鬆症
2. 有緩衝酸化作用，如果有多喝牛乳、吃完東西記得刷牙，預防蛀
3. 乳脂肪可以提供足夠熱量及必須營養素



