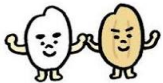


新竹縣太平國小115年5月學生午餐食譜設計一覽表														
日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/鮮奶	份數						
								全穀 雜糧 類	豆魚 蛋肉 類	蔬 菜 類	水 果 類	油 脂 類	奶 類	總 熱 量
1	五													
2	六													
3	日													
4	一	白飯	麻婆豆腐(煮)	蒸蛋(蒸)	有機青菜(煮)	紫米薏仁湯		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
5	二	糙米飯	三杯雞(煮)	花菜肉片(煮)	有機青菜(煮)	蔬食羅宋湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
6	三	特餐	炒米粉(炒)	滷肉排(滷)	有機青菜(煮)	金針湯	鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
7	四	白飯	咖哩魚(煮)	雪菜肉末(煮)	有機青菜(煮)	冬瓜肉絲湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
8	五	糙米飯	桂竹筍燒肉(煮)	蒲瓜肉絲(煮)	有機青菜(煮)	酸辣湯		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
9	六													
10	日													
11	一	白飯	糖醋豆包(煮)	蘿蔔絲炒蛋(炒)	有機青菜(煮)	綠豆地瓜湯		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
12	二	糙米飯	照燒雞(煮)	魚香茄子(煮)	有機青菜(煮)	哈佛蔬菜湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
13	三	特餐	雞肉炊飯(煮)	醬燒雞翅(煮)	有機青菜(煮)	關東煮湯	鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
14	四	白飯	炸魚片(炸)	乾丁肉燥(煮)	有機青菜(煮)	竹筍排骨湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
15	五	糙米飯	馬鈴薯燒雞(煮)	肉絲炒豆干(炒)	有機青菜(煮)	絲瓜枸杞湯		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
16	六													
17	日													
18	一	白飯	筍片燒麵輪(煮)	木耳炒蛋(炒)	有機青菜(煮)	紅棗木耳湯		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
19	二	糙米飯	腐乳燒雞(煮)	大瓜肉片(煮)	有機青菜(煮)	番茄金菇湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
20	三	特餐	炒粬條(炒)	燒賣(蒸)	有機青菜(煮)	海芽味噌湯	鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
21	四	白飯	冬瓜魚丁(煮)	薑香海帶絲(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
22	五	糙米飯	瓜子肉(煮)	泡菜年糕(煮)	有機青菜(煮)	青木瓜排骨湯	豆漿	4.5	3.5	1.5	0.0	3.0	0.0	750.0
23	六													
24	日													
25	一	海苔飯	蜜汁豆干(煮)	高麗菜炒蛋(炒)	有機青菜(煮)	紅豆薏仁湯		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0
26	二	糙米飯	蔥燒肉片(煮)	塔香麵腸(煮)	有機青菜(煮)	蒲瓜雞湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
27	三	特餐	油飯(煮)	醬燒雞腿(煮)	有機青菜(煮)	鮮菇肉絲湯	鮮奶	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0
28	四	白飯	沙茶魚丁(煮)	涼拌海帶根(煮)	有機青菜(煮)	蔬菜豆腐湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0
29	五	糙米飯	宮保雞丁(煮)	西芹黑輪(煮)	有機青菜(煮)	冬瓜排骨湯		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0

營養小知識

米飯營養比一比



米飯是國人的主食來源，稻米在加工製程中會去除外層的稻殼、米糠或胚芽，形成精製程度不同的米，營養組成也不同喔！

糙米：精製程度最低，保存最完整的營養，含有豐富的膳食纖維、維生素B群和維生素E等營養素。膳食纖維能促進腸道健康，降低腸道疾病產生；增加飽足感，有利於體重控制；並促進腸胃蠕動，幫助排便更順暢。

胚芽米：糙米去除部分麩皮，保留胚芽，營養素雖略少於糙米，但也是維生素B群和維生素E不錯的來源。維生素E有助於增加抗氧化能力。

精製白米：去除全部麩皮和胚芽，僅剩胚乳，膳食纖維含量三者中最少，營養價值流失較多。建議搭配糙米、胚芽米一起食用，增加營養素。

