

## 新竹縣福興國小115年4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					
								雜糧類	蛋肉類	菜類	果類	脂類	類	熱量					
1	三	特餐	蔥燒包(蒸)	麥克雞塊(炸)	有機青菜(煮)	海鮮粥	黑豆漿	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0					
2	四	紫米飯	清蒸魚(煮)	咖哩肉醬(煮)	有機青菜(煮)	白玉味噌湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0					
3	五	清明假期																	
4	六																		
5	日																		
6	一																		
7	二	糙米飯	香酥魚排(炸)	螞蟻上樹(煮)	有機青菜(煮)	雙圓甜湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0					
8	三	特餐	家常炒麵(炒)	沙茶滷味(滷)	有機青菜(煮)	蘿蔔魚丸湯	黑豆漿	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0					
9	四	小米飯	瓜仔肉(煮)	青椒炒肉絲(煮)	有機青菜(煮)	玉米蛋花湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0					
10	五	糙米飯	馬鈴薯燒雞(煮)	蔥燒甜不辣(煮)	有機青菜(煮)	味噌肉片湯	保久乳	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0					
11	六																		
12	日																		
13	一	芝麻飯	雪蓮子麵筋(煮)	蔥花蛋(炒)	有機青菜(煮)	鮮菇肉絲湯		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0					
14	二	糙米飯	冬瓜燒雞(煮)	青花炒肉絲(煮)	有機青菜(煮)	綠豆甜湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0					
15	三	特餐	鹹豬肉炒飯(炒)	醬滷雞翅(滷)	有機青菜(煮)	白菜蛋花湯	黑豆漿	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0					
16	四	紫米飯	蔥燒魚丁(煮)	魚香茄子(煮)	有機青菜(煮)	結頭菜排骨湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0					
17	五	糙米飯	韭花肉燥(煮)	什錦蒲瓜(煮)	有機青菜(煮)	青木瓜肉片湯	保久乳	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0					
18	六																		
19	日																		
20	一	芝麻飯	南瓜豆腐煲(煮)	蕃茄炒蛋(炒)	有機青菜(煮)	瓜仔雞湯		4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0					
21	二	糙米飯	泡菜肉片(煮)	蔥爆豆干(炒)	有機青菜(煮)	芋頭西米露	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0					
22	三	特餐	奶皇包(蒸)	香酥雞排(炸)	有機青菜(煮)	麵線糊	黑豆漿	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0					
23	四	小米飯	小魚花生(炒)	冬瓜肉片(煮)	有機青菜(煮)	牛蒡排骨湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0					
24	五	糙米飯	油腐滷肉(煮)	銀芽雞柳(煮)	有機青菜(煮)	冬瓜排骨湯	保久乳	4.5	3.5	1.5	0.0	3.0	1.0	900.0					
25	六																		
26	日																		
27	一	芝麻飯	小瓜素肚(煮)	洋蔥炒蛋(炒)	有機青菜(煮)	玉米排骨湯		4.5	2.5	1.5	1.0	3.0	0.0	735.0					
28	二	糙米飯	瓜仔肉(煮)	海芽三絲(炒)	有機青菜(煮)	檸檬愛玉	水果	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0					
29	三	特餐	肉包(蒸)	香滷翅雞腿(滷)	有機青菜(煮)	芋頭瘦肉粥	黑豆漿	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	1.0	825.0					
30	四	紫米飯	酥炸魚丁(炸)	芝麻海根(煮)	有機青菜(煮)	山藥雞湯	水果	4.5	2.5	1.5	0.0	3.0	0.0	675.0					

# 營養小知識

## 健康五蔬果

國民健康署提醒養成「3蔬2果」的健康飲食型態，每天應攝取3份蔬菜（1份蔬菜煮熟後約半碗）（1份水果約1個拳頭大小），並選用在地當季、顏色豐富的原態蔬菜及水果，例如我國4-5月份茄、胡瓜、絲瓜、大蒜、蘆筍、空心菜、莧菜等蔬菜，香蕉、鳳梨、楊桃、芒果、蓮霧、枇杷、令食材的健康首選，能獲取多元營養素；順應時節選購在地當季的低碳好食材是愛護地球的基本健康飲食型態及攝取均衡營養，請掌握「在地蔬果新鮮購」選當季在地、挑色彩多樣、吃原態水果

1. 選當季在地：在產季種植蔬菜可以大幅減少農藥及肥料的使用量，並避免冷藏、加工保存的機會；而國內香蕉、鳳梨、柳橙、橘子、西瓜、木瓜等水果供應相當充足，可搭配不同季節選食。產地距離愈遠，交通運輸所產生的碳排放也愈高，長程運輸同時也提高食材被添加防腐劑的風險。採購時選擇國產蔬果，有助於減少對人體健康及環境的衝擊。

2. 挑色彩多樣：通常蔬菜的顏色越深綠或深黃，含有的維生素A、C 及礦物質鐵、鈣也越多，建議多樣性選擇不同顏色的蔬果，均衡攝取多元營養素。

3. 吃原態水果：建議民眾應直接食用原態的水果，保留完整的營養，例如蘋果、水梨、蕃茄、桃子、李子等水果時，應盡量洗乾淨連果皮一起吃，可以攝取到更多的膳食纖維，也減少廢棄物的產生。若喝果汁（經過濾）容易纖維量攝取不足，而降低了促進腸道蠕動的價值，可能造成便



