

新竹縣福興國小115年1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
1	四	元旦												
2	五	糙米飯	糖醋魚丁(煮)	玉米肉燥(煮)	有機青菜(煮)	冬瓜排骨湯	保久乳	5.0	3.2	1.7	0.0	3.0	1.0	917.5
3	六													
4	日													
5	一	芝麻飯	醬燒豆干(煮)	毛豆蒸蛋(蒸)	有機青菜(煮)	海芽蛋花湯		4.5	3.5	1.0	0.0	3.0	0.0	737.5
6	二	糙米飯	蔥爆肉片(煮)	大瓜魚板(煮)	有機青菜(煮)	銀耳枸杞湯	水果	4.5	1.8	1.9	1.0	3.0	0.0	692.5
7	三	特餐	吻仔魚炒飯(炒)	鐵路肉排(滷)	有機青菜(煮)	玉米濃湯	黑豆漿	4.8	3.5	1.0	0.0	3.0	0.0	758.5
8	四	紫米飯	酸菜魚丁(煮)	花菜雞丁(煮)	有機青菜(煮)	柴香蘿蔔湯	水果	4.5	2.8	2.1	1.0	3.0	0.0	772.5
9	五	糙米飯	洋芋燒雞(煮)	香菇油腐(煮)	有機青菜(煮)	青木瓜肉絲湯	保久乳	5.0	3.2	1.1	0.0	3.0	1.0	902.5
10	六													
11	日													
12	一	芝麻飯	糖醋豆腸(煮)	菜脯蛋(炒)	有機青菜(煮)	蓮藕雞湯		4.8	3.2	1.2	0.0	3.0	0.0	741.0
13	二	糙米飯	桂竹筍控肉(煮)	小瓜黑輪(煮)	有機青菜(煮)	芋頭甜湯	水果	5.5	2.2	1.8	1.0	3.0	0.0	790.0
14	三	特餐	沙茶魚羹燴麵(煮)	香酥雞排(炸)	有機青菜(煮)		黑豆漿	3.5	3.0	1.1	0.0	3.0	0.0	632.5
15	四	小米飯	蒲燒鯛(蒸)	客家小炒(炒)	有機青菜(煮)	山藥排骨湯	水果	5.1	2.5	0.8	1.0	3.0	0.0	759.5
16	五	糙米飯	瓜仔肉(煮)	銀芽肉絲(煮)	有機青菜(煮)	榨菜肉絲湯	保久乳	4.5	2.3	1.9	0.0	3.0	1.0	820.0
17	六													
18	日													
19	一	芝麻飯	塔香豆干(煮)	蔬菜炒蛋(炒)	有機青菜(煮)	結頭菜肉片湯		4.5	2.9	1.7	0.0	3.0	0.0	710.0
20	二	糙米飯	結頭菜肉丁(煮)	毛豆蝦仁(煮)	有機青菜(煮)	紅豆紫米湯	水果	6.0	2.4	1.2	1.0	3.0	0.0	825.0
21	三	特餐		香滷肉排(滷)	有機青菜(煮)	玉米瘦肉粥	黑豆漿	3.0	2.0	0.8	0.0	3.0	0.0	515.0
22	四	紫米飯	砂鍋魚丁(煮)	蘿蔔肉絲(煮)	有機青菜(煮)	麻油雞湯	水果	4.5	3.5	2.2	1.0	3.0	0.0	827.5
23	五	糙米飯	咖哩雞(煮)	塔香海茸(煮)	有機青菜(煮)	竹筍排骨湯	保久乳	5.0	1.9	1.8	0.0	3.0	1.0	822.5

營養小知識

【吃對食物，照顧自己和地球】

你知道飲食調整不僅可以改善自身健康，也能維護地球環境嗎？🌍

畜牧業排放了可觀的溫室氣體🐮為了調適暖化，由37位科學家組成的「EAT-Lancet 委員會」提出「Plant-Based Diet」，是一種大部分由植物類食物組成，再加入少量魚、瘦肉和乳製品的均衡飲食型態

這也和國民健康署發展的「每日飲食指南」一致，建議大家依照「豆 > 魚 > 蛋 > 肉」的順序選擇蛋白質食物

環境友善綠飲食，有哪些好處？

●環境永續

蛋白質來源的食物中，以豆製品(如豆腐)排放的溫室氣體最低

●低飽和脂肪

蛋白質來源多選擇豆製品、魚類，可以避免吃進不利健康的飽和脂肪

●富含膳食纖維

增加蔬菜、水果、豆類、未精緻全穀雜糧等植物性食物的攝取量，促進腸胃蠕動

