

新竹縣福興國小115年2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 | 類 | |
| 類 | 類 | 類 | 類 | 類 | 類 | 量 | | | | | | | | |
| 23 | 一 | 芝麻飯 | 芋頭烤麩(煮) | 金菇炒蛋(炒) | 有機青菜(煮) | 冬瓜雞湯 | | 5.4 | 2.8 | 1.1 | 0.0 | 3.0 | 0.0 | 750.5 |
| 24 | 二 | 糙米飯 | 清蒸豆豉魚(蒸) | 螞蟻上樹(煮) | 有機青菜(煮) | 薑汁黑糖豆花 | 水果 | 5.0 | 2.9 | 1.6 | 1.0 | 3.0 | 0.0 | 802.5 |
| 25 | 三 | 特餐 | 炒板條(炒) | 雞塊(炸) | 有機青菜(煮) | 海芽蛋花湯 | 黑豆漿 | 4.5 | 3.5 | 1.2 | 0.0 | 3.0 | 1.0 | 892.5 |
| 26 | 四 | 紫米飯 | 紅燒雞(煮) | 麻婆豆腐(煮) | 有機青菜(煮) | 結頭菜肉片湯 | 水果 | 4.5 | 3.0 | 1.5 | 1.0 | 3.0 | 0.0 | 772.5 |

營養小知識
認識體能金字塔

體能金字塔是依運動的強度、建議頻率等所設計，分為四類：天天做、做多些、做適量、盡量少。
天天運動30分鐘，可以長高、有朝氣、提升身體免疫力

