

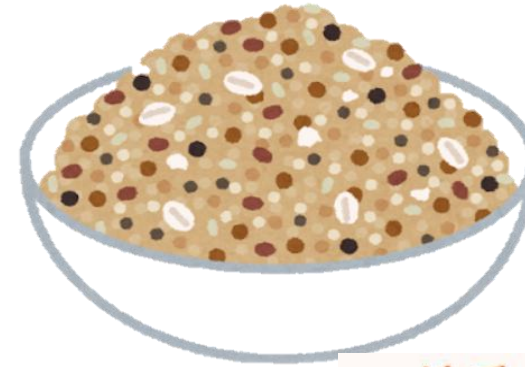
新竹縣福興國小115年10月學生午餐食譜設計一覽表														
日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/鮮奶	份數						
								全穀	豆魚	蔬	水	油	奶	總
								雜糧	蛋肉	菜	果	脂		熱
								類	類	類	類	類	類	量
1	四	小米飯	冬瓜魚丁(煮)	麻婆豆腐(煮)	有機青菜(煮)	酸菜肉片湯	水果	4.5	3.0	1.5	1.0	3.0	0.0	772.5
2	五	糙米飯	咖哩雞(煮)	胡麻鮮蔬(拌煮)	有機青菜(煮)	蘿蔔魚丸湯	保久乳	5.0	2.0	1.9	0.0	3.0	1.0	832.5
3	六													
4	日													
5	一	芝麻飯	花生雪蓮子(煮)	蔥花蛋(炒)	有機青菜(煮)	薑汁豆花		5.2	2.2	1.0	0.0	3.0	0.0	689.0
6	二	糙米飯	梅干肉丁(煮)	金菇豆腐(煮)	有機青菜(煮)	紫菜蛋花湯	水果	4.5	4.0	0.9	1.0	3.0	0.0	832.5
7	三	特餐	炸醬麵(煮)	醬燒滷排(滷)	有機青菜(煮)	大瓜貢丸湯	黑豆漿	4.0	3.0	1.0	0.0	3.0	0.0	665.0
8	四	紫米飯	香酥魚排(炸)	義式肉燥(滷)	有機青菜(煮)	鮮蔬肉絲湯	水果	4.8	2.5	0.9	1.0	3.0	0.0	741.0
9	五	雙十節補假												
10	六													
11	日													
12	一	芝麻飯	醬燒豆干(煮)	三色蛋(蒸)	有機青菜(煮)	瓜瓜雞湯		4.5	3.2	0.8	0.0	3.0	0.0	710.0
13	二	糙米飯	鹽水雞(煮)	蝦米炒蒲瓜(炒)	有機青菜(煮)	銀耳蓮子湯	水果	4.5	1.8	2.0	1.0	3.0	0.0	695.0
14	三	特餐		雞塊(炸)	有機青菜(煮)	芋頭瘦肉粥	黑豆漿	3.0	2.5	1.0	0.0	3.0	0.0	557.5
15	四	十穀米飯	聰明鮪魚蛋(炒)	木耳炒小瓜(炒)	有機青菜(煮)	番茄豆腐蛋花湯	水果	4.5	2.0	1.7	1.0	3.0	0.0	702.5
16	五	糙米飯	筍乾燒肉(煮)	銀芽肉絲(煮)	有機青菜(煮)	蘿蔔肉片湯	保久乳	4.5	2.3	1.6	0.0	3.0	1.0	812.5
17	六													
18	日													
19	一	芝麻飯	韓式泡菜年糕(煮)	紅蘿蔔炒蛋(炒)	有機青菜(煮)	紫米紅豆湯		5.9	1.2	1.6	0.0	3.0	0.0	678.0
20	二	糙米飯	瓜仔肉(煮)	鳳梨木耳(煮)	有機青菜(煮)	涼薯蛋花湯	水果	4.5	2.5	1.3	1.0	3.0	0.0	736.0
21	三	特餐	台式炒粿條(炒)	香酥雞排(炸)	有機青菜(煮)	奶香雞蓉南瓜湯	黑豆漿	4.5	3.5	1.0	0.0	3.0	0.0	737.5
22	四	紫米飯	砂鍋魚丁(煮)	塔香茄子(煮)	有機青菜(煮)	冬瓜排骨湯	水果	4.5	2.6	2.2	1.0	3.0	0.0	760.0
23	五	糙米飯	滑蛋雞丁(煮)	塔香海根(煮)	有機青菜(煮)	味增魚干豆腐湯	保久乳	4.8	2.5	1.3	0.0	3.0	1.0	841.0
24	六													
25	日													
26	一	芝麻飯	糖醋豆包(煮)	鮮菇蒸蛋(蒸)	有機青菜(煮)	冬瓜雞湯		4.5	3.0	1.4	0.0	3.0	0.0	710.0
28	二	糙米飯	南瓜毛仁肉丁(煮)	芹香豆干(炒)	有機青菜(煮)	芋頭西米露	水果	6.0	3.3	0.8	1.0	3.0	0.0	882.5
29	三	特餐		綜合滷味(煮)	有機青菜(煮)	叻仔魚肉末粥	黑豆漿	3.0	2.8	1.0	0.0	3.0	0.0	580.0
30	四	小米飯	沙茶魚丁(煮)	豆瓣寬粉(煮)	有機青菜(煮)	海芽味噌湯	水果	6.0	2.6	1.2	1.0	3.0	0.0	840.0
31	五	糙米飯	彩椒雞丁(煮)	開陽白菜(煮)	有機青菜(煮)	牛蒡排骨湯	保久乳	4.5	2.9	2.0	0.0	3.0	1.0	867.5

營養小知識

全穀雜糧類食物吃多少？

全穀雜糧類的食材包羅萬象，到底每種食物該如何互換取代，才不會一不小心就超過建議份量了呢？

全穀雜糧類1碗（使用一般家用飯碗計算）
＝糙米飯1碗、五穀飯1碗、胚芽米飯1碗
＝熟麵條2碗、燕麥粥2碗
＝地瓜（小）2個（220公克）
＝芋頭（中）4/5個（220公克）
＝玉米2又2/3根（340公克）、馬鈴薯2個（360公克）



資料來源：國民健康署