

新竹縣福興國小114年9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<br>雜糧 | 豆魚<br>蛋肉 | 蔬<br>菜 | 水<br>果 | 油<br>脂 | 奶   | 總<br>熱 |
|    |    |     |          |         |         |        |       | 類        | 類        | 類      | 類      | 類      | 類   | 量      |
| 1  | 一  | 芝麻飯 | 南瓜豆腐煲(煮) | 番茄炒蛋(炒) | 有機青菜(煮) | 絲瓜湯    | 奶酪    | 5.0      | 1.1      | 1.3    | 0.0    | 3.0    | 0.0 | 600.0  |
| 2  | 二  | 糙米飯 | 蔥爆肉片(煮)  | 塔香海根(煮) | 有機青菜(煮) | 檸檬愛玉   | 水果    | 4.5      | 1.9      | 1.2    | 1.0    | 3.0    | 0.0 | 682.5  |
| 3  | 三  | 特餐  | 家常炒麵(煮)  | 滷雞腿(滷)  | 有機青菜(煮) | 芹菜魚丸湯  | 黑豆漿   | 4.5      | 3.0      | 1.0    | 0.0    | 3.0    | 0.0 | 700.0  |
| 4  | 四  | 紫米飯 | 糖醋魚丁(煮)  | 鮮炒黃瓜(煮) | 有機青菜(煮) | 香菇雞湯   | 水果    | 4.5      | 2.2      | 1.8    | 1.0    | 3.0    | 0.0 | 720.0  |
| 5  | 五  | 糙米飯 | 三杯雞(煮)   | 毛豆三色(煮) | 有機青菜(煮) | 紫菜蛋花湯  | 鮮奶    | 4.8      | 3.2      | 1.3    | 0.0    | 3.0    | 1.0 | 893.5  |
| 6  | 六  |     |          |         |         |        |       |          |          |        |        |        |     |        |
| 7  | 日  |     |          |         |         |        |       |          |          |        |        |        |     |        |
| 8  | 一  | 芝麻飯 | 爆炒豆干(炒)  | 菜脯炒蛋(炒) | 有機青菜(煮) | 白玉味噌湯  |       | 4.5      | 3.0      | 1.3    | 0.0    | 3.0    | 0.0 | 707.5  |
| 9  | 二  | 糙米飯 | 回鍋肉(煮)   | 開陽蒲瓜(煮) | 有機青菜(煮) | 黑糖地瓜湯  | 水果    | 5.0      | 1.4      | 1.7    | 1.0    | 3.0    | 0.0 | 692.5  |
| 10 | 三  | 特餐  | 刈包(蒸)    | 酸菜肉末(煮) | 有機青菜(煮) | 玉米粥    | 黑豆漿   | 4.5      | 2.5      | 1.2    | 0.0    | 3.0    | 0.0 | 667.5  |
| 11 | 四  | 小米飯 | 香酥魚丁(炸)  | 銀芽雞柳(煮) | 有機青菜(煮) | 山茼蒿馬鈴薯 | 水果    | 5.0      | 2.8      | 1.1    | 1.0    | 3.0    | 0.0 | 782.5  |
| 12 | 五  | 糙米飯 | 咖哩雞(煮)   | 扁蒲油泡(煮) | 有機青菜(煮) | 竹筍排骨湯  | 鮮奶    | 5.0      | 2.0      | 2.0    | 0.0    | 3.0    | 1.0 | 835.0  |
| 13 | 六  |     |          |         |         |        |       |          |          |        |        |        |     |        |
| 14 | 日  |     |          |         |         |        |       |          |          |        |        |        |     |        |
| 15 | 一  | 芝麻飯 | 香菇麵腸(煮)  | 蒸蛋(蒸)   | 有機青菜(煮) | 冬瓜湯    | 奶酪    | 4.5      | 2.1      | 1.1    | 0.0    | 3.0    | 0.0 | 635.0  |
| 16 | 二  | 糙米飯 | 芋頭燒肉(煮)  | 青花肉絲(煮) | 有機青菜(煮) | 綠豆西米露  | 水果    | 5.7      | 1.9      | 1.6    | 1.0    | 3.0    | 0.0 | 776.5  |
| 17 | 三  | 特餐  | 沙茶烏龍麵(煮) | 關東煮(煮)  | 有機青菜(煮) | 青木瓜排骨湯 | 黑豆漿   | 4.5      | 2.5      | 1.8    | 0.0    | 3.0    | 0.0 | 682.5  |
| 18 | 四  | 紫米飯 | 紅燒魚(煮)   | 白菜滷(煮)  | 有機青菜(煮) | 羅宋湯    | 水果    | 4.6      | 2.4      | 1.5    | 1.0    | 3.0    | 0.0 | 734.5  |
| 19 | 五  | 糙米飯 | 彩椒雞丁(煮)  | 豆薯肉燥(煮) | 有機青菜(煮) | 黃芽肉絲湯  | 鮮奶    | 6.0      | 2.4      | 1.1    | 0.0    | 3.0    | 1.0 | 912.5  |
| 20 | 六  |     |          |         |         |        |       |          |          |        |        |        |     |        |
| 21 | 日  |     |          |         |         |        |       |          |          |        |        |        |     |        |
| 22 | 一  | 芝麻飯 | 小瓜素肚(煮)  | 洋蔥炒蛋(煮) | 有機青菜(煮) | 三絲湯    |       | 4.5      | 2.1      | 1.4    | 0.0    | 3.0    | 0.0 | 642.5  |
| 23 | 二  | 糙米飯 | 筍乾燒肉(煮)  | 螞蟻上樹(煮) | 有機青菜(煮) | 仙草奶凍   | 水果    | 6.0      | 1.7      | 1.3    | 1.0    | 3.0    | 0.1 | 790.0  |
| 24 | 三  | 特餐  | 客家炒米粉(炒) | 鐵路肉排(滷) | 有機青菜(煮) | 榨菜肉絲湯  | 黑豆漿   | 4.5      | 2.8      | 1.1    | 0.0    | 3.0    | 0.0 | 687.5  |
| 25 | 四  | 小米飯 | 清蒸魚片(煮)  | 魚香茄子(煮) | 有機青菜(煮) | 冬瓜排骨湯  | 水果    | 4.9      | 2.5      | 1.4    | 1.0    | 3.0    | 0.0 | 760.5  |
| 26 | 五  | 糙米飯 | 親子丼(煮)   | 白菜肉絲(煮) | 有機青菜(煮) | 大瓜肉片湯  | 鮮奶    | 4.5      | 1.9      | 1.8    | 0.0    | 3.0    | 1.0 | 787.5  |
| 27 | 六  |     |          |         |         |        |       |          |          |        |        |        |     |        |
| 28 | 日  |     |          |         |         |        |       |          |          |        |        |        |     |        |
| 29 | 一  | 教師節 |          |         |         |        |       |          |          |        |        |        |     |        |
| 30 | 二  | 糙米飯 | 蒜泥白肉(煮)  | 客家小炒(煮) | 有機青菜(煮) | 玉米濃湯   | 水果    | 4.8      | 2.6      | 0.9    | 1.0    | 3.0    | 0.0 | 748.5  |

營養小知識

均衡飲食：認識我的餐盤

1. 每天早晚一杯奶

選擇乳品類：牛奶、優酪乳、起司等乳製品，含有豐富的鈣質及蛋白質，幫助維持骨骼健康

2. 每餐水果拳頭大

水果類：選擇新鮮當季的水果，可以抗氧化。

3. 菜比水果多一點

蔬菜類：提供膳食纖維、多種維生素和礦物質，例如：高麗菜、油菜、青江菜、胡蘿蔔…等。

4. 飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類：白飯、麵食等主食，含有豐富的維生素、礦物質和膳食纖維。

雜糧類，如：地瓜、芋頭、玉米。

建議多選擇未精製的全穀

5. 豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類：選擇順序為豆製品、魚類、海鮮和蛋、肉類，如：雞肉、鴨肉等禽肉，適量攝取豬、牛肉等紅肉類。

6. 堅果種子一茶匙

堅果種子類：例如花生、腰果、杏仁等，含有對心血管有益的脂肪酸和多種礦物質。

