

福興國小

113年

11

月份學生午餐食譜設計

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐一	附餐二	營養成份分析						
									全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂堅果種子	水果類	乳品類	總熱量
11/1	五	糙米飯	洋芋蒸肉餅(蒸)	小瓜豆皮(炒)	有機蔬菜(炒)	牛蒡排骨湯			4.8	2.1	1.5	2			615.3
11/4	一	糙米飯(有機白米)	洋蔥燒油豆腐(燒)	紅娘炒蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	如意金茸湯	無大氣(光)		4.5	2.1	1.4	2		0.8	713.5
11/5	二	糙米飯(有機白米)	梅乾肉燥(燒)	客家茄子(炒)	有機蔬菜(炒)	冬瓜西米露			5	2.1	1.6	2			631.7
11/6	三	糙米飯	麻油雞(炒)	蔥爆豆干(炒)	有機蔬菜(炒)	酸辣湯	水果	黑豆漿(煮)	4.6	2.5	1.4	2	1		688.1
11/7	四	小米飯	蠔油虱目魚(燒)	雪花羹(燴)	有機蔬菜(炒)	山藥肉片湯			4.8	2.4	1.5	2			637.2
11/8	五	校慶特餐	吻魚炒飯(炒)	滷蛋(滷)		蘿蔔貢丸湯			4.5	2.1	1.1	2			584.7
11/11	一	糙米飯(有機白米)	什錦素滷(滷)	素火腿蒸蛋(蒸)	有機蔬菜(炒)	金茸冬瓜湯	無大氣(光)		4.5	2.5	1.4	2		0.8	742.7
11/12	二	糙米飯(有機白米)	糖醋排骨(燒)	豆皮白菜(燒)	有機蔬菜(炒)	麥茶粉圓湯			5.1	2.1	1.5	2			636.3
11/13	三	特餐	蛋炒飯(炒)	檸檬雞翅(蒸)	有機蔬菜(炒)	維他命湯	水果	黑豆漿(煮)	4	2.4	1.1	2	1		631.6
11/14	四	紫米飯	清蒸鯛魚(蒸)	拌炒雪菜(炒)	有機蔬菜(炒)	海帶排骨湯			4.5	2.1	1.2	2			587.1
11/15	五	糙米飯	肉燥油豆腐(滷)	香炒胡瓜(炒)	有機蔬菜(炒)	玉米蛋花湯			4.8	2.1	1.5	2			615.3
11/18	一	糙米飯(有機白米)	三杯麵腸(燒)	洋蔥炒蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	杏菇排骨湯	無大氣(光)		4.5	2.5	1.3	2		0.8	740.3
11/19	二	糙米飯(有機白米)	家常紅燒肉(燒)	韓式蔬炒(炒)	有機蔬菜(炒)	芋圓甜湯			4.9	2.1	2.1	2			636.7
11/20	三	特餐	蕃茄肉醬麵(燴)	炸丸子(炸)	有機蔬菜(炒)	蔬菜濃湯	水果	黑豆漿(煮)	4	2.5	1.2	3	1		686.3
11/21	四	小米飯	樹子蒸旗魚(蒸)	鮮菇冬瓜(炒)	有機蔬菜(炒)	洋芋肉絲湯			4.5	2.5	1.8	2			630.7
11/22	五	糙米飯	筍乾燒肉(燒)	干絲銀芽(炒)	有機蔬菜(炒)	雙色蘿蔔湯			4.5	2.3	2	2			620.9
11/25	一	糙米飯(有機白米)	麻油蔬炒(炒)	鮮菇蒸蛋(蒸)	有機蔬菜(炒)	味噌湯	無大氣(光)		4.5	2.1	1.2	2		0.8	708.7
11/26	二	糙米飯(有機白米)	九塔燒雞(燒)	香蒜蘿蔔(炒)	有機蔬菜(炒)	蓮子銀耳湯			4.8	2.1	1.8	2			622.5
11/27	三	特餐	麵線糊(煮)	綜合滷味(滷)	有機蔬菜(炒)		水果	黑豆漿(煮)	4	2.5	1.3	2	1		643.7
11/28	四	紫米飯	聰明鮪魚蛋(炒)	麻婆豆腐(燒)	有機蔬菜(炒)	冬瓜魚丸湯			4.5	2.2	1.3	2			596.8
11/29	五	糙米飯	白切肉(煮)	蝦皮高麗(炒)	有機蔬菜(炒)	蕃茄蛋花湯			4.5	2.5	1.2	2			616.3

用對油，減少攝取飽和脂肪酸

飽和脂肪酸攝取量，男性每天不得高於15公克，女性則是少於10公克，攝取量愈低，對心血管健康愈有幫助。

要怎麼判斷食物有沒有飽和脂肪酸？「飽和脂肪的特性就是在室溫下會呈現固態的油脂，包括動物性及植物性油脂。」像是吃牛肉麵或雞湯時，上面那層油花就屬於飽和脂肪。所以，日常飲食如牛油、豬油、動物性奶油（愈硬愈飽和）、肥油、含油高湯、滷肉湯、奶油濃湯、糕餅、西點、油炸速食等，都是有高飽和脂肪的食物。

烹調用油應盡量選擇飽和脂肪比較低的植物油

例如：大豆沙拉油，苦茶油，芥花油，橄欖油，花生油...。至於植物性奶油、烘焙用的酥油、炸油，都是氫化後的反式脂肪，人體不容易代謝，應少食為宜。

~午餐一律使用國產豬肉食材~