

新竹縣福興國小115年8-9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	豆魚	蔬	水	油	奶	總
								雜糧	蛋肉	菜	果	脂		熱
								類	類	類	類	類	類	量
31	一	芝麻飯	南瓜豆腐煲(煮)	番茄炒蛋(炒)	有機青菜(煮)	絲瓜冬粉湯		5.5	2.6	1.6	0.0	3.0	0.0	755.0
1	二	糙米飯	鵪鶉蛋滷肉燥	塔香海茸(煮)	有機青菜(煮)	檸檬愛玉	水果	4.5	2.0	1.3	1.0	3.0	0.0	692.5
2	三	特餐	家常炒麵(煮)	檸檬雞柳條(炸)	有機青菜(煮)	芹菜蘿蔔魚丸湯	黑豆漿	4.5	3.5	1.7	0.0	3.0	0.0	755.0
3	四	小米飯	糖醋魚丁(煮)	鮮炒黃瓜(煮)	有機青菜(煮)	香菇雞湯	水果	4.5	2.5	1.9	1.0	3.0	0.0	745.0
4	五	糙米飯	三杯雞(煮)	毛豆三丁(煮)	有機青菜(煮)	紫菜蛋花湯	保久乳	4.5	3.7	0.9	0.0	3.0	1.0	900.0
5	六													
6	日													
7	一	芝麻飯	青椒炒豆干(炒)	菜脯炒蛋(炒)	有機青菜(煮)	山藥馬鈴薯排骨		5.0	3.1	1.1	0.0	3.0	0.0	745.0
8	二	糙米飯	回鍋肉(煮)	小瓜甜條(煮)	有機青菜(煮)	黑糖地瓜圓豆花	水果	5.1	2.8	1.6	1.0	3.0	0.0	802.0
9	三	特餐		滷雞腿(滷)	有機青菜(煮)	玉米粥	黑豆漿	3.0	2.5	1.1	0.0	3.0	0.0	560.0
10	四	紫米飯	香酥魚丁(炸)	開陽蒲瓜(煮)	有機青菜(煮)	青木瓜雞湯	水果	4.5	3.0	1.7	1.0	3.0	0.0	777.5
11	五	糙米飯	咖哩雞(煮)	青花肉絲(煮)	有機青菜(煮)	味噌豆腐湯	保久乳	5.0	3.0	1.6	0.0	3.0	1.0	900.0
12	六													
13	日													
14	一	芝麻飯	香菇麵腸(煮)	三色蛋(蒸)	有機青菜(煮)	蓮藕雞湯		4.7	3.1	0.8	0.0	3.0	0.0	716.5
15	二	糙米飯	芋頭燒肉(煮)	雪花羹(煮)	有機青菜(煮)	綠豆湯	水果	5.8	2.1	1.5	1.0	3.0	0.0	796.0
16	三	特餐	海鮮烏龍麵(煮)	關東煮(煮)	有機青菜(煮)	大瓜排骨湯	黑豆漿	4.5	3.0	2.0	0.0	3.0	0.0	725.0
17	四	小米飯	紅燒魚(煮)	白菜滷(煮)	有機青菜(煮)	鮮菇湯	水果	4.5	2.9	1.8	1.0	3.0	0.0	772.5
18	五	糙米飯	彩椒雞丁(煮)	豆薯肉燥(煮)	有機青菜(煮)	玉米雞湯	保久乳	5.0	2.4	1.9	0.0	3.0	1.0	862.5
19	六													
20	日													
21	一	芝麻飯	小瓜素肚(煮)	洋蔥玉米蛋(煮)	有機青菜(煮)	羅宋湯		4.8	2.2	1.8	0.0	3.0	0.0	681.0
22	二	糙米飯	馬鈴薯燒雞腿	銀芽肉絲(煮)	有機青菜(煮)	仙草奶凍	水果	4.9	3.0	1.2	1.0	3.0	0.0	823.0
23	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	4.0	3.5	1.1	0.0	3.0	0.0	705.0
24	四	紫米飯	清蒸魚片(煮)	魚香茄子(煮)	有機青菜(煮)	大黃瓜排骨湯	水果	4.5	2.5	1.8	1.0	3.0	0.0	742.5
25	五	中秋節												
26	六													
27	日													
28	一	教師節												
29	二	糙米飯	蒜泥白肉(煮)	客家小炒(煮)	有機青菜(煮)	芋頭西米露	水果	5.5	3.9	0.9	1.0	3.0	0.0	835.0
30	三	特餐	叻仔魚炒飯(炒)	香酥雞排(炸)	有機青菜(煮)	冬瓜肉片湯	黑豆漿	4.5	3.5	1.3	0.0	3.0	0.0	895.0

營養小知識 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：選擇當季的水果，富含維生素C。

3. 菜比水果多一點

[illegible]

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。
建議多選擇未精製的全穀雜糧類，如：地瓜、芋頭、玉米。

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。

