

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食 (份)	魚肉 豆蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
								乳品							
1	10月1日	五	紫米飯	香酥魚丁	菇燒蘿蔔	莧菜魚乾	高麗菜蛋花湯		4.5	2.2	1.5	2.5			630
2	10月4日	一	五穀飯	紅蘿蔔燉肉	金針絲瓜	蒜香高麗菜	冬菜鴨湯	水果	4.7	2	1.5	2	1		667
3	10月5日	二	地瓜飯	照燒雞丁	豆薯炒蛋	有機蔬菜	翡翠豆腐湯	乳品	4.8	2.3	1	2		1	774
4	10月6日	三	米食	香菇芋頭粥	魚鬆	花生小瓜	黑糖卷	水果	5	2	0.8	2.5	1		693
5	10月7日	四	燕麥飯	東安雞	鮪魚銀芽	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	乳品	4.5	2.4	1.3	2		1	768
6	10月8日	五	白米飯	蠔油豆包	蔥花蛋	薑絲小白	南瓜濃湯		5	2.5	1	2.5			675
7	10月11日	一	國慶連假												
8	10月12日	二	小米飯	泡菜豬肉	脆炒馬鈴薯	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	4.8	2.2	1	2		1	766
9	10月13日	三	麵食	義大利筆管麵	麥克雞塊	花菜小卷	玉米排骨湯	水果	4.5	2	1	2.5	1		685
10	10月14日	四	糙米飯	蒜香雞丁	芝麻海帶根	有機蔬菜	紅豆西米露	乳品	5	2	1.1	2		1	768
11	10月15日	五	柴魚酥飯	蒲燒鯛魚	鐵板豆腐	菇炒高麗菜	茶壺湯		4.5	2.4	1.1	2			613
12	10月18日	一	藜麥飯	高昇排骨	紅蘿蔔炒蛋	蒜香菜豆	貢丸湯	水果	4.6	2.2	1.3	2	1		670
13	10月19日	二	洋蔥仁	左宗棠雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	酸辣湯	乳品	5	2.3	1.1	2		1	790
14	10月20日	三	米食	皮蛋瘦肉粥	丁香花生	麵筋燒白菜	奶皇包	水果	5	2.2	1	2.5	1		713
15	10月21日	四	白米飯	瓜仔肉	菇燒豆菊	有機蔬菜	菱角湯	乳品	4.7	2.7	1.1	2		1	799
16	10月22日	五	芝麻飯	醬燒干丁	彩椒炒蛋	蒜炒油菜	青菜豆腐湯		4.5	2.4	1	2			610
17	10月25日	一	麥片飯	滷雞翅	涼拌海帶絲	黃瓜肉羹	豆薯蛋花湯	水果	4.6	2.2	1	2	1		662
18	10月26日	二	五穀飯	蒜泥肉片	培根小黃瓜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	乳品	4.5	2.4	1.1	2		1	763
19	10月27日	三	麵食	炒飯條	高麗菜捲	炒青花菜	脆筍湯	水果	4.5	2	1.2	2	1		645
20	10月28日	四	白米飯	蔥爆雞丁	肉燥洋芋	有機蔬菜	什錦牛蒡湯	乳品	4.8	2.3	1	2		1	774
21	10月29日	五	燕麥飯	壽喜醬燒魚	玉米火腿蛋	菊絲青江	黑輪米血湯		5	2.4	1	2			645

※※本校午餐一律使用國產豬

備註 國小1~3年級 熱量:620~720大卡 全穀雜糧類:3.5~4.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2份 蔬菜類:1.5份
 國小4~6年級 熱量:720~830大卡 五穀根莖類:4.5~5.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2.5份 蔬菜類:2份

1.遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

2.10/1, 10/15, 10/29供應低碳餐

10/8, 10/22供應健康蔬食餐

110年

10 月

午餐食譜營養介紹暨意見表

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營 養 價 值
10/1	五	紫米飯	香酥魚丁	菇燒蘿蔔	莧菜魚乾	高麗菜蛋花湯	高麗菜含有豐富的人體必需微量元素，其中鈣、鐵、磷的含量在各類蔬菜中名列前五名，又以鈣的含量最為豐富。
10/4	一	五穀飯	紅蘿蔔燉肉	金針絲瓜	蒜香高麗菜	冬菜鴨湯	胡蘿蔔的粗纖維，可促進腸胃蠕動，有助消化功能； β 胡蘿蔔素在人體內轉化為維生素A，可保持皮膚的光滑。
10/5	二	地瓜飯	照燒雞丁	豆薯炒蛋	有機蔬菜	翡翠豆腐湯	豆薯含豐富的水分、碳水化合物，富含糖類、蛋白質，及一些礦物質、維生素等；有降壓的作用，還可以緩解煩躁，具有去火的作用。
10/6	三	米食	香菇芋頭粥	魚鬆	花生小瓜	黑糖卷	芋頭富含膳食纖維，能幫助消化、改善便秘；含豐富的澱粉和蛋白質，容易產生飽足感；鉀則能幫助血壓下降，有利尿的作用。
10/7	四	燕麥飯	東安雞	鮭魚銀芽	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	常食用綠豆芽可治療因缺乏維生素A而引起的夜盲症、缺乏維生素B2而引起起的舌瘡口炎。
10/8	五	白米飯	蠔油豆包	蔥花蛋	薑絲小白	南瓜濃湯	青蔥含有微量元素硒能刺激消化液分泌，增進食慾；而蔥所含前列素A，能促進血液循環，幫助排汗及利尿，進而防止血壓升高所導致的頭暈。
10/11	一	國 慶 連 假					
10/12	二	小米飯	泡菜豬肉	脆炒馬鈴薯	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	馬鈴薯主要成分為澱粉，但是含豐富的維生素C與鉀，在歐洲被稱為「大地的蘋果」。可保持血管彈性，預防脂肪沉積在心血管系統。
10/13	三	麵食	義大利筆管麵	麥克雞塊	花菜小卷	玉米排骨湯	小卷擁有豐富蛋白質與礦物質，及EPA及DHA等不飽和脂肪酸，是低熱量與低脂肪食材；也含有牛磺酸，有益心臟血管與眼睛視力。
10/14	四	糙米飯	蒜香雞丁	芝麻海帶根	有機蔬菜	紅豆西米露	海帶含有碘，可以促進血液中的脂肪代謝；鈣可以強化骨骼、牙齒；所含的膳食纖維則可以降低血中的膽固醇。
10/15	五	柴魚酥飯	蒲燒鯛魚	鐵板豆腐	菇炒高麗菜	茶壺湯	鯛魚含有多元不飽和脂肪酸DHA，而DHA是人體腦部及眼睛正常發育所必需的營養成分，它具有促進孩童腦部正常發展的功效。還含有豐富的蛋白質，有助於增強體力。
10/18	一	藜麥飯	高昇排骨	紅蘿蔔炒蛋	蒜香菜豆	貢丸湯	菜豆所含的維生素B1能維持正常的消化腺分泌和胃腸道蠕動的功能，抑制膽鹼酯活性，可幫助消化，促進飲食。
10/19	二	洋蔥仁	左宗棠雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	酸辣湯	雞肉含優質蛋白質、脂肪含量少，能增強體力、強壯身體，雞腿肉富含鐵質，可改善缺鐵性貧血。
10/20	三	米食	皮蛋瘦肉粥	丁香花生	麵筋燒白菜	奶皇包	小魚乾除了含鈣還有豐富維生素D，其中含有的天然魚油Omega-3脂肪酸（EPA及DHA），也是幫助增強腦力、反應、與記憶力的成分。
10/21	四	白米飯	瓜仔肉	菇燒豆菊	有機蔬菜	菱角湯	菱角肉含有豐富的澱粉、蛋白質，並有鈣、鐵、磷等多種礦物質，營養價值高，可以替代穀類食物，而且有益腸胃，非常適合體質虛弱者、老人與成長中的孩子。
10/22	五	芝麻飯	醬燒干丁	彩椒炒蛋	蒜炒油菜	青菜豆腐湯	油菜有豐富的鈣、多種維生素等營養素。能促進血液循環，對改善肩痠也有幫助。可有效舒緩壓力，預防骨質疏鬆症。
10/25	一	麥片飯	滷雞翅	涼拌海帶絲	黃瓜肉羹	豆薯蛋花湯	大黃瓜中含有黃瓜酶與維生素，可促進新陳代謝，柔嫩肌膚；葫蘆素可提高吞噬細胞的作用加強免疫力。
10/26	二	五穀飯	蒜泥肉片	培根小黃瓜	有機蔬菜	味噌豆腐湯	豆腐含有蛋白質、鈣、維生素E、卵磷脂、半胱胺酸等營養素，容易被人體吸收，身體虛弱、食慾不佳時，可以提供人體所需的營養。
10/27	三	麵食	炒飯條	高麗菜捲	炒青花菜	脆筍湯	青花菜含有豐富營養素，如膳食纖維、維生素C、 β 胡蘿蔔素和礦物質鉀等，能預防心血管疾病，還可修復細胞、對抗自由基，降低致癌活性，抑制腫瘤形成。
10/28	四	白米飯	蔥爆雞丁	肉燥洋芋	有機蔬菜	什錦牛蒡湯	牛蒡其豐富的纖維可以促進大腸蠕動，幫助排便和清除體內垃圾，降低體內膽固醇，減少毒素和廢物在體內囤積，還含有精胺酸，可以促進荷爾蒙分泌、增強體力。
10/29	五	燕麥飯	壽喜醬燒魚	玉米火腿蛋	菊絲青江	黑輪米血湯	青江菜鈣含量高，也有深色蔬菜中豐富的維生素C、 β -胡蘿蔔素與葉酸，足夠鈣質可以維持牙齒健康，避免骨質疏鬆或骨質軟化，對於發育長高的孩童也是很重要的營養素。