

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	2021/11/1	一	米食	豆皮壽司	肉包	奶酥麵包	果汁	水果	5.0	2	0.5	2	1		663
2	2021/11/2	二	白米飯	春川炒雞	小瓜肉片	有機蔬菜	浮水魚羹	乳品	4.8	2.1	1.4	2		1	769
3	2021/11/3	三	米食	香菇干貝粥	什錦滷味	蒜拌豇豆	叉燒包	水果	5	2.1	0.8	2	1		678
4	2021/11/4	四	麥片飯	蒙古炒肉	蘿蔔燒麵輪	有機蔬菜	綠豆湯	乳品	5.3	2.5	1.1	2		1	826
5	2021/11/5	五	芝麻飯	香酥魚排	咖哩洋芋	枸杞絲瓜	魚皮湯		5	2.3	1	2.5			660
6	2021/11/8	一	糙米飯	五香肉燥	筍乾海帶結	炒花椰菜	四神湯	水果	4.7	2.4	1	2	1		689
7	2021/11/9	二	五穀飯	鹹水雞	鐵板銀芽	有機蔬菜	南瓜濃湯	乳品	5	2	1.1	2		1	768
8	2021/11/10	三	麵食	紅燒豬肉麵	茶葉蛋	柴魚大陸妹	原木麵包	水果	5.5	2.3	1.1	2	1		735
9	2021/11/11	四	白米飯	醬燒排骨	三色蝦仁	有機蔬菜	冬瓜雞湯	乳品	5	2.2	1	2		1	775
10	2021/11/12	五	香鬆飯	蜜汁豆干	木耳炒蛋	豆菊高麗菜	山藥菇湯		4.8	2.2	1	2			616
11	2021/11/15	一	洋蔥仁	馬鈴薯燉肉	鮮菇三絲	蒜炒油菜	雞蛋豆腐湯	水果	4.6	2.3	1.2	2	1		675
12	2021/11/16	二	藜麥飯	三杯雞	開陽白菜	有機蔬菜	翡翠蛋花湯	乳品	4.5	2.2	1.4	2.5		1	778
13	2021/11/17	三	米食	鮭魚聰明粥	滷雞排	雙色花菜	迷你鬆餅	水果	5	2	0.6	2	1		665
14	2021/11/18	四	燕麥飯	香芋鴨肉	油蔥扁蒲	有機蔬菜	酸白菜肉湯	乳品	4.7	2.4	1.5	2		1	787
15	2021/11/19	五	白米飯	糖醋魚丁	黃豆芽干片	薑絲青江	魚丸湯		4.5	2.7	1.1	2			635
16	2021/11/22	一	紫米飯	蘑菇豬柳	黃瓜麵筋	蒜香莧菜	香菇雞湯	水果	4.5	2.3	1.3	2	1		670
17	2021/11/23	二	小米飯	蠔油雞丁	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	乳品	4.5	2.2	1.3	2		1	753
18	2021/11/24	三	麵食	照燒烏龍麵	燒賣	涼拌小瓜	田園蔬菜湯	水果	4.8	2	1	2	1		661
19	2021/11/25	四	白米飯	味噌燒肉	家常小炒	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	乳品	4.5	2.4	1	2		1	760
20	2021/11/26	五	麥片飯	黑胡椒百頁	荷包蛋	蒜香四季豆	蘿蔔湯		4.5	2	1	2			580
21	2021/11/29	一	白米飯	咖哩雞	豆薯鮮菇	蒜香菠菜	金針菇肉絲湯	水果	4.8	2.2	1.1	2	1		679
22	2021/11/30	二	糙米飯	辣炒皮蛋	冬瓜火腿丁	有機蔬菜	佛跳牆	乳品	4.5	2.3	1.2	2		1	758

※ 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. 11/5，11/19供應低碳餐

11/12，11/26供應健康蔬食餐

110年 11月 午餐食譜營養介紹

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值
11/1	一	米食	豆皮壽司	肉包	奶酥麵包	果汁	豆皮是一種豆製品，含有優良蛋白質、脂質、碳水化合物，以及鈣質、鎂、鐵等礦物質，同時也含有維生素E，是相當營養的食材。
11/2	二	白米飯	春川炒雞	小瓜肉片	有機蔬菜	浮水魚羹	農委會的定義：「有機農業是遵守自然資源循環永續利用原則，不允許使用合成化學物質，強調水土資源保育與生態平衡之管理系統，並達到生產自然安全農產品目標之農業。」
11/3	三	米食	香菇干貝粥	什錦滷味	蒜拌豇豆	叉燒包	豇豆在台灣俗稱菜豆，長長的菜豆，象徵長命百歲。含有不飽和脂肪酸和磷脂成分，這些物質食用後能直接作用於血液中的高密度脂蛋白，對清除血栓，降低血脂等有很好的效果。
11/4	四	麥片飯	蒙古炒肉	蘿蔔燒麵輪	有機蔬菜	綠豆湯	綠豆富含膳食纖維，能降低膽固醇及血脂肪，此外，含有維生素A、B群、E的綠豆，對於抗老化及養顏美容多有助益。
11/5	五	芝麻飯	香酥魚排	咖哩洋芋	枸杞絲瓜	魚皮湯	虱目魚，又稱狀元魚、牛奶魚等，具有豐富蛋白質與維生素，同時具有低熱量、低脂肪、低膽固醇、是非常健康營養的食用魚類。
11/8	一	糙米飯	五香肉燥	筍乾海帶結	炒花椰菜	四神湯	花椰菜維生素C含量豐富，能有效預防感冒，提高免疫力；含有鉀有助於預防高血壓；所含維生素B1的含量也比其他蔬菜來得高，可消除疲勞。
11/9	二	五穀飯	鹹水雞	鐵板銀芽	有機蔬菜	南瓜濃湯	南瓜含有豐富的維生素A、B、C及礦物質，磷、鈣、鎂、鋅等微量元素，能提高免疫力及維持正常視覺和促進骨骼發育。
11/10	三	麵食	紅燒豬肉麵	茶葉蛋	柴魚大陸妹	原木麵包	雞蛋中含有DHA和卵磷脂等，能健腦益智，避免老年人智力衰退。雞蛋中的維生素A能保護黏膜組織的完整並維持正常視覺。
11/11	四	白米飯	醬燒排骨	三色蝦仁	有機蔬菜	冬瓜雞湯	蝦性質溫熱所含的營養成分包含蛋白質、維生素A、維生素B群、鈣、鐵、磷、鋅；鋅、鐵可以強化心臟。
11/12	五	香鬆飯	蜜汁豆干	木耳炒蛋	豆菊高麗菜	山藥菇湯	山藥原名薯蕷，為蔓生性根莖類植物，又有懷山（淮山）、薯蕷、山薯、山芋等稱呼。富含黏質多糖，肉質味美營養豐富，可促進人體正常生長及修復等保健功能。
11/15	一	洋蔥仁	馬鈴薯燉肉	鮮菇三絲	蒜炒油菜	雞蛋豆腐湯	金針菇含有人體所需的多種胺基酸、胡蘿蔔素、粗纖維，適量食用可增強機體的生物活性，促進新陳代謝，對兒童的生長發育及智力發展，很有助益。
11/16	二	藜麥飯	三杯雞	開陽白菜	有機蔬菜	翡翠蛋花湯	大白菜所含的鎂，則有助於鈣質的吸收，促進心臟和血管健康。富含的非水溶性膳食纖維，可以促進腸胃蠕動，幫助體內消化及排毒。
11/17	三	米食	鮪魚聰明粥	滷雞排	雙色花菜	迷你鬆餅	鮪魚肉中富含EPA和DHA，可促進血液流通、預防動脈硬化、增加良性膽固醇和減少中性脂肪，及活化腦細胞，降低膽固醇及建立視網膜的功效。
11/18	四	燕麥飯	香芋鴨肉	油蔥扁蒲	有機蔬菜	酸白菜肉湯	鴨肉含豐富的蛋白質外，還富含維生素A、維生素B群、維生素E、鉀、鐵、銅、鋅等營養素，不飽和脂肪酸也較多，不易提升血液中的膽固醇。
11/19	五	白米飯	糖醋魚丁	黃豆芽干片	薑絲青江	魚丸湯	黑木耳有滋養、益胃、活血、潤燥的功效，能降低血液黏稠度，預防或溶解血栓，緩和冠狀動脈粥狀硬化。
11/22	一	紫米飯	蘑菇豬柳	黃瓜麵筋	蒜香莧菜	香菇雞湯	刺瓜裡包含了水分、膳食纖維、粗纖維、維生素A、維生素C、鉀、鈣、鐵等營養成分。能促進食慾、調節消化系統及利尿。
11/23	二	小米飯	蠔油雞丁	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯	雞肉含優質蛋白質、維生素A、維生素B群、鈣、磷、鐵、銅等營養素、脂肪含量少，能增強體力、強壯身體，雞腿肉則富含鐵質，可改善缺鐵性貧血。
11/24	三	麵食	照燒烏龍麵	燒賣	涼拌小瓜	田園蔬菜湯	小黃瓜含高鉀，能減緩納引起的水腫，因而降低血壓。也含有抗氧化劑，像是β-胡蘿蔔素與類黃酮，有益於對抗發炎症狀，並保護細胞以防慢性疾病的發生。
11/25	四	白米飯	味噌燒肉	家常小炒	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	豆腐中含有大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益，含有豐富的大豆蛋白，它不含膽固醇和脂肪，有助於心血管疾病的預防。
11/26	五	麥片飯	黑胡椒白頁	荷包蛋	蒜香四季豆	蘿蔔湯	白蘿蔔有「平民人參」之稱，因含維他命A及C有助於維持心臟血管彈性，且可改善對呼吸系統感染及感冒咳嗽、咳痰、氣喘等症狀。
11/29	一	白米飯	咖哩雞	豆薯鮮菇	蒜香菠菜	金針菇肉絲湯	菠菜含有豐富的維他命C、胡蘿蔔素、葉酸、礦物質、鈣、鐵等營養。葉酸可以改善貧血；胡蘿蔔素則具有延緩細胞老化與保護眼睛的功能。
11/30	二	糙米飯	辣炒皮蛋	冬瓜火腿丁	有機蔬菜	佛跳牆	糙米由5%表皮、3%胚芽和92%胚乳所組成，其主要的營養成分集中在統稱為「米糠」的表皮和胚芽上。食用只經脫殼加工的糙米，比精緻化加工、磨去營養素的白米更健康。