

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	12月1日	三	米食	高麗菜粥	蜜汁燒雞	青花玉筍	雙色饅頭	水果	5	2	1.3	2	1		683
2	12月2日	四	洋蔥仁	鳳梨蒜肉	菇燴什錦	有機蔬菜	筍絲湯	乳品	4.5	2	1.5	2		1	743
3	12月3日	五	白米飯	豆瓣魚	紅燒蘿蔔	炒油菜	玉米蛋花湯		4.6	2	1.1	2			590
4	12月4日	六	麵食	什錦炒麵	酥炸雞翅	蛋糕	愛玉湯	水果	5	2.3	0.5	3	1		730
5	12月6日	一	運動會補假												
6	12月7日	二	麥片飯	豆豉排骨	菊絲芽菜	有機蔬菜	薑絲海芽湯	乳品	4.7	2.2	1.1	2		1	762
7	12月8日	三	米食	雞肉絲飯	紅燒獅子頭	蒜炒小瓜	酸菜鴨肉湯	水果	4.5	2	1.3	2.5	1		670
8	12月9日	四	地瓜飯	燒烤醬燒雞	滑炒大白菜	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	乳品	4.8	2.2	1.2	2		1	771
9	12月10日	五	白米飯	糖醋豆包	三色毛豆	蝦米絲瓜	關東煮		4.8	2	1	2			601
10	12月13日	一	燕麥飯	魚香肉末	黃瓜鵝蛋	青江木耳	金針菇肉絲湯	水果	4.5	2.3	1.3	2.5	1		693
11	12月14日	二	糙米飯	梅子雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	蔬菜貢丸湯	乳品	4.5	2.3	1.2	2.5		1	780
12	12月15日	三	麵食	味噌拉麵	燒烤翅小腿	雙色花椰	銅鑼燒	水果	4.5	2.2	1	2.5	1		678
13	12月16日	四	白米飯	黑胡椒豬肉	芹菜干絲	有機蔬菜	養生雞湯	乳品	4.5	2	1.3	2		1	738
14	12月17日	五	柴魚酥飯	香酥魚丁	杏鮑菇炒蝦	枸杞高麗菜	紫菜豆腐湯		4.5	2	1.2	2			585
15	12月20日	一	小米飯	日式雞丁	培根豆薯	蒜炒油菜	花生豬腳湯	水果	4.5	2.1	1.3	2	1		655
16	12月21日	二	白米飯	沙茶豬肉	冬瓜燴豆腐	有機蔬菜	冬至湯圓	乳品	4.8	2	1	2.5		1	774
17	12月22日	三	米食	麻油雞飯	滷蛋	金菇菠菜	豬肉馬鈴薯湯	水果	4.7	2.5	1	3	1		737
18	12月23日	四	紫米飯	粉蒸排骨	黃豆芽海帶絲	有機蔬菜	餛飩湯	乳品	4.6	2.1	1.3	2		1	752
19	12月24日	五	香鬆飯	三杯百頁	蕃茄炒蛋	清炒白花菜	鮮菇湯		4.8	2	1	2			601
20	12月27日	一	藜麥飯	沙茶鴨	筍絲肉羹	炒大陸妹	蘿蔔油豆腐湯	水果	4.5	2.2	1.4	2	1		665
21	12月28日	二	白米飯	高麗菜滷肉	玉米炒蛋	有機蔬菜	牛蒡雞湯	乳品	4.8	2.4	1	2		1	781
22	12月29日	三	麵食	炸醬麵	小瓜雞絲	三色四季豆	魚丸湯	水果	5	2	1	2	1		675
23	12月30日	四	五穀飯	蔥燒雞腿	絲瓜素景	有機蔬菜	大頭菜湯	乳品	4.5	2	1.2	2		1	735
24	12月31日	五	111	年元旦連假											

※※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. 12/3, 12/17供應低碳餐

12/10, 12/24供應健康蔬食餐

110年 12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	
12/1	三	米食	高麗菜粥	蜜汁燒雞	青花玉筍	雙色饅頭	高麗菜含碳水化合物、鈣、磷、鐵、維生素A、B2、C與少量的硫、氯、碘、多種氨基酸。可防止胃潰瘍與便秘、消除疲勞潤五臟六腑。	
12/2	四	洋蔥仁	鳳梨蒜肉	菇燴什錦	有機蔬菜	筍絲湯	鳳梨所含的蛋白酶，可以分解蛋白質，能幫助人體對蛋白質的吸收和消化。其含有的維生素B1，能維持能量正常代謝，增進皮膚、神經系統、黏膜及消化系統的健康。	
12/3	五	白米飯	豆瓣魚	紅燒蘿蔔	炒油菜	玉米蛋花湯	玉米含胡蘿蔔素，能轉化為維生素A，有防癌作用。天然維生素E有促進細胞分裂、降低血清膽固醇、防止皮膚病變的功能。	
12/4	六	麵食	什錦炒麵	酥炸雞翅	蛋糕	愛玉湯	蝦仁是高蛋白、低脂肪食物，易於吸收，且含有豐富的鎂，對心臟有重要的調節作用，能保護好心血管系統，也可減少血液中膽固醇含量，防止動脈硬化。	
12/6	一	運動會						補假
12/7	二	麥片飯	豆豉排骨	菊絲芽菜	有機蔬菜	薑絲海芽湯	裙帶菜就是一般所稱的「海帶芽」，和海帶一樣含有藻膠，食用後可促進體內製造維他命B、乳酸菌，並幫助排除多餘的膽固醇。	
12/8	三	米食	雞肉絲飯	紅燒獅子頭	蒜炒小瓜	酸菜鴨肉湯	鴨肉不飽和脂肪酸含量較多，較不易升高血液中的膽固醇，是含生素B群、維生素E較多的肉類，能幫助神經循環正常，並增加抵抗力。	
12/9	四	地瓜飯	燒烤醬燒雞	滑炒大白菜	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	大白菜中有豐富的維他命C，可預防感冒、消除疲勞，非水溶性膳食纖維，可促進腸胃蠕動，幫助體內消化及排毒。	
12/10	五	白米飯	糖醋豆包	三色毛豆	蝦米絲瓜	關東煮	白蘿蔔中含有促進五穀根莖類消化的澱粉，能幫助消化；含有微量的芥子油，能提振食慾；其中的木質素、芥子油中的成分，多種類都具有預防癌症的效果。	
12/13	一	燕麥飯	魚香肉末	黃瓜鵪蛋	青江木耳	金針菇肉絲湯	鵪蛋富含卵磷脂和大量優質蛋白質，及少量脂肪，對身體虛弱的人來說是非常合適的補品。並含鐵、鈣、維生素A、維生素B1、維生素D等營養成分，易於消化吸收。	
12/14	二	糙米飯	梅子雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	蔬菜貢丸湯	紫蘇具有高量的β-胡蘿蔔素、鐵、α-亞麻素等。其中β-胡蘿蔔素是公認的抗癌高手，能預防體內細胞氧化	
12/15	三	麵食	味噌拉麵	燒烤翅小腿	雙色花椰	銅鑼燒	青花菜富含抗氧化成分是最佳天然強心劑。所含的glucoraphanin成分，在體內會轉化成蘿蔔硫素(sulforaphane)，對消滅幽門螺旋桿菌非常有效，因此也能預防消化性潰瘍與胃癌。	
12/16	四	白米飯	黑胡椒豬肉	芹菜干絲	有機蔬菜	養生雞湯	芹菜有「廚房藥物」之稱，在古代亦稱為「藥芹」。芹菜屬於高鉀、高纖維食物，具有利尿、降血壓、促進腸胃蠕動之功效。	
12/17	五	柴魚酥飯	香酥魚丁	杏鮑菇炒蝦	枸杞高麗菜	紫菜豆腐湯	杏鮑菇中含豐富的、具有多種生物活性的多醣體，可以降低血脂，預防和改善脂肪肝，保護肝臟。菇類是維生素B群的豐富來源，有提神、健腦的作用。	
12/20	一	小米飯	日式雞丁	培根豆薯	蒜炒油菜	花生豬腳湯	小米含有醣類、維生素B群、維生素E、鈣、磷、鐵、鉀等營養素，能提振食慾、促進消化。同等重量的小米中含有的鐵量比白米高一倍，維生素更比白米高2至7倍	
12/21	二	白米飯	沙茶豬肉	冬瓜燴豆腐	有機蔬菜	冬至湯圓	南方的冬至飲食習俗會食用以米麵製成的圓形食品，即「湯團」、「團子」、「團圓子」，取圓形象徵天與陽，寓意年終團聚，吃過湯團也象徵著年長一歲。	
12/22	三	米食	麻油雞飯	滷蛋	金菇菠菜	豬肉馬鈴薯湯	麻油富含不飽和脂肪酸，是很好的油脂，常用於食補；可以長肌肉、幫助皮膚復原，皮膚易乾裂的患者就可以使用。	
12/23	四	紫米飯	粉蒸排骨	黃豆芽海帶絲	有機蔬菜	餛飩湯	黃豆芽富含膳食纖維，屬蔬菜類，含有大量的維生素A與β-胡蘿蔔素，能幫助維持視覺、上皮組織機能的正常，且有助牙齒和骨骼的發育。	
12/24	五	香鬆飯	三杯百頁	蕃茄炒蛋	清炒白花菜	鮮菇湯	九層塔(羅勒)具有強大的抗氧化、防癌、抗病毒和抗微生物性能，有減少血小板聚集和實驗性血栓的發病幾率。	
12/27	一	藜麥飯	沙茶鴨	筍絲肉羹	炒大陸妹	蘿蔔油豆腐湯	正台灣生產，油麥菜質地幼嫩，所以初時市場上以「大陸妹」為名，其所含之營養素很豐富，有蛋白質、醣類、纖維質、鈣、磷、鐵、各種維生素及菸鹼酸等	
12/28	二	白米飯	高麗菜滷肉	玉米炒蛋	有機蔬菜	牛蒡雞湯	牛蒡含有可以促進分泌的精氨酸，所以被視為有助人體骨骼發達，增強體力的食物。能清除體內垃圾，改善體內循環，促進新陳代謝。	
12/29	三	麵食	炸醬麵	小瓜雞絲	三色四季豆	魚丸湯	黃瓜有促進食慾、調節消化系統、利尿，且能養顏美容，有潔膚作用，可以防止皮膚老化。	
12/30	四	五穀飯	蔥燒雞腿	絲瓜素景	有機蔬菜	大頭菜湯	大頭菜富含鈣、磷、鐵、維生素A、B1、B2、C、醣、纖維、灰質、蛋白質、脂肪等。可健脾消積、改善食慾不振、消化不良及腸胃症狀、強化骨骼。	
12/31	五	111	年元旦連假					