

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	1月3日	一	紫米飯	壽喜燒	秀菇燴彩椒	菇香白菜	酸辣湯	水果	4.5	2.4	1.5	2.0	1		683
2	1月4日	二	糙米飯	鹹水雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	黃帝豆湯	乳品	4.7	2.7	1.2	2		1	802
3	1月5日	三	米食	海鮮粥	泡菜油豆腐	薑絲青江	豬肉餡餅	水果	5	2	1	2	1		675
4	1月6日	四	白米飯	醬爆肉絲	五彩繽紛	有機蔬菜	冬瓜魚羹湯	乳品	4.9	2.4	1	2.5		1	811
5	1月7日	五	小米飯	豆豉魚	炸春捲	枸杞菠菜	紫菜菇湯		4.5	2.0	0.8	3.0			620
6	1月10日	一	洋蔥仁	瓜子肉	鐵板銀芽	蒜香大陸妹	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.3	1.3	2	1		670
7	1月11日	二	白米飯	糖醋雞丁	黃瓜木耳	有機蔬菜	白菜蛋花湯	乳品	4.5	2	1.6	2		1	745
8	1月12日	三	麵食	義大利貝殼麵	花菜雞丁	奶皇包	玉米雞茸湯	水果	5	2.1	0.5	2.5	1		693
9	1月13日	四	燕麥飯	醬燒排骨	高麗菜肉片	有機蔬菜	茶壺湯	乳品	4.6	2.1	1.3	2.5		1	775
10	1月14日	五	藜麥飯	蘿蔔燒麵輪	蔥花蛋	炒油菜	蘑菇濃湯		4.7	2	1.1	2.5			619
11	1月17日	一	五穀飯	鹹酥雞丁	鮮蝦粉絲煲	椒鹽四季豆	大黃瓜湯	水果	4.9	2.3	1	3	1		736
12	1月18日	二	白米飯	咖哩豬	芝麻海帶根	有機蔬菜	芥菜雞湯	乳品	4.8	2.3	1.4	2.5		1	806
13	1月19日	三	米食	鮪魚拌飯	火腿炒蛋	干貝絲瓜	芋頭西米露	水果	5	2.2	1	2	1		690
14	1月20日	四	麵食	麵包	蛋糕	肉包	一日蔬果汁		7	1	0	2	2		775

※※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. 1/07供應低碳餐

1/14供應健康蔬食餐

111年

01 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
1/3	一	紫米飯	壽喜燒	秀菇燴彩椒	菇香白菜	酸辣湯	紫米富含多元不飽和脂肪酸，有利於腦細胞的發展。含有豐富的維生素B群，有助於新陳代謝。紫米外殼多了抗氧化的花青素，能延緩皮膚與肌肉老化。
1/4	二	糙米飯	鹹水雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	黃帝豆湯	皇帝豆屬於全穀雜糧類，含有能幫助神經、肌肉運作的鉀，促進骨骼、牙齒合成的磷與鈣，有助穩定血壓的鎂，也是很好的蛋白質及補鐵食物。
1/5	三	米食	海鮮粥	泡菜油豆腐	薑絲青江	豬肉餡餅	牡蠣最突出的營養成分是鋅，是讓身體細胞、酵素正常運作的重要元素，有助於皮膚、毛髮、指甲、口腔黏膜的生成及傷口癒合。
1/6	四	白米飯	醬爆肉絲	五彩繽紛	有機蔬菜	冬瓜魚羹湯	毛豆中的亞油酸和亞麻酸，可以改善脂肪代謝，有助於降低人體中甘油三酯和膽固醇。毛豆中的卵磷脂是大腦發育不可缺少的營養之一，有助於改善大腦的記憶力和智力水平。
1/7	五	小米飯	豆豉魚	炸春捲	枸杞菠菜	紫菜菇湯	菠菜有補血、止血的效用；富含膳食纖維，可以促進腸胃蠕動，幫助排便；葉酸可以改善貧血。
1/10	一	洋薏仁	瓜子肉	鐵板銀芽	蒜香大陸妹	味噌豆腐湯	「大陸妹」正名油麥菜，是國產蔬菜，除口感爽脆之外，其所含之營養素也很豐富，有蛋白質、醣類、纖維質、鈣、磷、鐵、各種維生素及菸鹼酸等，多吃深綠色蔬菜對眼睛很有幫助哦！
1/11	二	白米飯	糖醋雞丁	黃瓜木耳	有機蔬菜	白菜蛋花湯	黑木耳可以降低血液的黏稠度，抑制血小板凝聚，防止血栓發生，預防腦中風及心血管疾病，有食品界「阿斯匹林」美稱。
1/12	三	麵食	義大利貝殼麵	花菜雞丁	奶皇包	玉米雞茸湯	花椰菜的維生素C含量極高，不但有利於人的生長發育，更重要的是能提高人體免疫功能，促進肝臟解毒，增強人的體質，增加抗病能力，提高人體免疫功能。
1/13	四	燕麥飯	醬燒排骨	高麗菜肉片	有機蔬菜	茶壺湯	燕麥中含有豐富的β-葡聚醣，能吸收人體內的膽固醇並排出體外，有效地降低心血管疾病，還能延緩胃的排空速度，增加飽腹感，減少進食量，同時還有利於腸道健康。
1/14	五	藜麥飯	蘿蔔燒麵輪	蔥花蛋	炒油菜	蘑菇濃湯	洋菇含氨基酸、礦物質、維生素D、A、多糖、胡蘿蔔素、葉酸、鉀、銅、亞磷和鐵可降低血液中的壞膽固醇含量。
1/17	一	五穀飯	鹹酥雞丁	鮮蝦粉絲煲	椒鹽四季豆	大黃瓜湯	四季豆含有豐富的非水溶性膳食纖維，能幫助腸胃有效的蠕動，也含蛋白質與鐵質，還含有維生素C和鈣、鎂和磷等礦物質。還能增強免疫力，提高身體抗病毒的能力。
1/18	二	白米飯	咖哩豬	芝麻海帶根	有機蔬菜	芥菜雞湯	海帶富含甘胺酸、脯胺基酸，可以創造膠原蛋白，能養顏美容。含麩胺酸有助於修復腸道黏膜，含有維生素B群可以安定神經，是適合現代人的美容健康食品。
1/19	三	米食	鯖魚拌飯	火腿炒蛋	干貝絲瓜	芋頭西米露	雞蛋中含有DHA和卵磷脂能健腦益智，維生素A能保護黏膜組織的完整並維持正常視覺；維生素B群則是參與醣類、脂質的代謝。
1/20	四	麵食	麵包	蛋糕	肉包	一日蔬果汁	休 業 式 餐 點