

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2日	一	洋蔥仁	橙汁排骨	花開富貴	薑絲青江	牛蒡雞湯	乳品	4.5	1.8	1.5	2		1	728
2	12月3日	二	糙米飯	春川炒雞	豆薯肉絲	有機蔬菜	玉米排骨湯	豆漿	5	3.2	0.8	2			700
3	12月4日	三	米食	*香菇滑蛋粥	回鍋肉	脆炒小瓜	玉兔包	水果	5	1.8	1	2	1		660
4	12月5日	四	紫米飯	菱角燒肉	銀芽雞絲	有機蔬菜	*花生豬腳湯		4.7	2.5	1.1	2.5			657
5	12月6日	五	白米飯	*三杯魚	*彩椒炒蛋	枸杞菠菜	關東煮	水果	4.8	2.8	1	2.5	1		744
6	12月7日	六	麵食	泡菜烏龍麵	卡拉雞排	蛋糕	黑糖粉圓	果汁	5	2.6	0.7	3	1		758
7	12月9日	一	運動會補假												
8	12月10日	二	五穀飯	蒜泥肉片	麻油鮮菇	有機蔬菜	山藥湯	乳品	4.7	2.2	1.1	2.5		1	784
9	12月11日	三	米食	菜豆肉粥	香滷雞排	*櫻花蝦高麗菜	*芝麻包	水果	5	2	1.1	2	1		678
10	12月12日	四	燕麥飯	魚香肉末	竹筍炒肉絲	有機蔬菜	大頭菜湯		4.5	2.5	1.3	2			625
11	12月13日	五	白米飯	*照燒干丁	*菜脯蛋	青花玉筍	薑絲海芽湯	水果	4.5	2	1	2	1		640
12	12月16日	一	小米飯	馬鈴薯燒雞	小瓜小卷	薑絲小白	大黃瓜排骨湯	乳品	4.7	2.3	1.3	2		1	774
13	12月17日	二	白米飯	洋蔥豬肉	菇燒蘿蔔	有機蔬菜	鴨肉冬粉湯	乳品	4.8	2.2	1.2	2		1	771
14	12月18日	三	麵食	味噌拉麵	*滷蛋	芝麻海帶根	羅宋麵包	水果	5	2.2	1	2	1		690
15	12月19日	四	蕎麥飯	麻油雞	*玉米炒蛋	有機蔬菜	鹹湯圓		5	2.3	1	2.5			660
16	12月20日	五	地瓜飯	*酥炸魚丁	*醬爆豆干	芝麻四季豆	白菜魚羹	水果	4.5	2.5	1	3	1		723
17	12月23日	一	*芝麻飯	醬燒排骨	黃瓜肉片	柴魚大陸妹	青菜豆腐湯	乳品	4.5	2	1.3	2		1	738
18	12月24日	二	麥片飯	香芋鴨肉	*鐵板豆腐	有機蔬菜	養生雞湯	乳品	4.7	2.6	1	2		1	789
19	12月25日	三	麵食	義大利筆管麵	燒烤雞腿	香鬆白花菜	南瓜濃湯	水果	4.5	2.5	0.7	2	1		670
20	12月26日	四	白米飯	鳳梨蒜肉	肉燥洋芋	有機蔬菜	芥菜雞湯		5	2.1	1.1	2			625
21	12月27日	五	每苔酥餅	*菇燴豆包	*蔥花蛋	菇香白菜	玉米湯	水果	4.7	2	1.2	2.5	1		682
22	12月30日	一	洋蔥仁	毛豆雞丁	筍絲木耳	金針絲瓜	*味噌湯	乳品	4.5	2.3	1.3	2		1	760
23	12月31日	二	藜麥飯	韓式燒肉	鮭魚銀芽	有機蔬菜	貢丸湯	乳品	4.5	2.2	1.2	2		1	750

※※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.本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等食材及其製品，

* (衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物)若為過敏體質者不適合食用或請視身體狀況酌情食用。

2.本校菜單食材會於當日公告於「教育部校園食材登錄平台2.0」以供師生查詢(網站：<https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>)

3.遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

4.12/6, 12/20供應低碳餐

12/13, 12/27供應健康蔬食餐

113年 12 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	
12/2	一	洋蔥仁	橙汁排骨	花開富貴	薑絲青江	牛蒡雞湯	牛蒡富含菊糖、纖維素、各種多酚，還有人體所需的鈣、鎂、鋅等維生素和礦物質；除此之外，牛蒡還含有18種胺基酸，其中包含了豐富的膽固醇，有助於新陳代謝正常運作，有「清血毒」的美譽。	
12/3	二	糙米飯	春川炒雞	豆薯肉絲	有機蔬菜	玉米排骨湯	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	三	米食	*香菇滑蛋粥	回鍋肉	脆炒小瓜	玉兔包	小黃瓜含有維生素E，是天然的抗老防衰營養素，可避免膽固醇產生氧化，造成血管阻塞，避免心血管疾病發生。	
12/5	四	紫米飯	菱角燒肉	銀芽雞絲	有機蔬菜	*花生豬腳湯	綠豆芽含有豐富的維生素A、維生素B1、維生素C、鉀、鈣、鐵等。可治療因缺乏維生素A而引起的夜盲症、幫助新陳代謝。	
12/6	五	白米飯	*三杯魚	*彩椒炒蛋	枸杞菠菜	關東煮	吃魚能補充Omega-3脂肪酸，能加強記憶力，還可以幫助身體抗發炎、降低心臟疾病的機率、保護腦部功能的運作。	
12/7	六	麵食	泡菜烏龍麵	卡拉雞排	蛋糕	黑糖粉圓	雞胸肉含有大量的優質蛋白質且維生素B群含量豐富，有助於維持正常代謝、改善疲勞、保護神經系統，具有增強免疫力、強壯體力的作用。	
12/9	一	連						
動							假	
會								
補								
12/10	二	五穀飯	蒜泥肉片	麻油鮮菇	有機蔬菜	山藥湯		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。
12/11	三	米食	菜豆肉粥	香滷雞排	*櫻花蝦高麗菜	*芝麻包		菜豆味甘、性平，具有健脾、利水的功效。可以促進胃腸蠕動，幫助體內水分排出，不只可以治便秘，有腳氣、水腫、手癢的人，吃菜豆也有幫助。
12/12	四	燕麥飯	魚香肉末	竹筍炒肉絲	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。
12/13	五	白米飯	*照燒干丁	*菜脯蛋	青花玉筍	薑絲海芽湯		金針菇中的醣類可幫助人體提高免疫力；維生素B2及菸鹼酸對面皰患者及濕疹都有一定的功效；蛋白質則可以幫助增強記憶力及生長發育等。
12/16	一	小米飯	馬鈴薯燒雞	小瓜小卷	薑絲小白	大黃瓜排骨湯		小卷的脂肪含量低，且富含不飽和脂肪酸DHA、EPA，加上大量的牛磺酸，鈣質有助於牙齒、骨骼的健康。
12/17	二	白米飯	洋蔥豬肉	菇燒蘿蔔	有機蔬菜	鴨肉冬粉湯		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運作，並增加抵抗力。
12/18	三	麵食	味噌拉麵	*滷蛋	芝麻海帶根	羅宋麵包		薑所含的薑辣素，對於消化及循環的停滯具有調節的作用，並可促進體內的新陳代謝，能適合手脚冰冷、畏寒、循環不良的人食用。
12/19	四	蕎麥飯	麻油雞	*玉米炒蛋	有機蔬菜	鹹湯圓	冬至這一天夜最長，日最短，在臺灣，冬至的湯圓被稱為「冬節圓」，人們藉著吃湯圓祈求闔家平安，事事圓滿。紅色代表喜氣，白色代表避邪，紅、白湯圓都要吃，象徵富貴齊全。	
12/20	五	地瓜飯	*酥炸魚丁	*醬爆豆干	芝麻四季豆	白菜魚羹	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。	
12/23	一	*芝麻飯	醬燒排骨	黃瓜肉片	柴魚大陸妹	青菜豆腐湯	黑芝麻含有多種人體必需胺基酸在維生素E、維生素B1的作用參與下，能加速人體的代謝功能。	
12/24	二	麥片飯	香芋鴨肉	*鐵板豆腐	有機蔬菜	養生雞湯	薑的營養成分豐富，具有較強的補養作用，能提高人體免疫功能，增強抗病能力。具有保護肝臟、鎮靜安神、抗過敏等功效。	
12/25	三	麵食	義大利羊管麵	燒烤雞腿	香鬆白花菜	南瓜濃湯	南瓜是秋季養生保健不可或缺的重要食材。富含β-胡蘿蔔素、維他命C和E等抗氧化營養素，具有保護胃腸道黏膜、緩解胃部不適，及補血、防癌等健康功效。	
12/26	四	白米飯	鳳梨蒜肉	肉燥洋芋	有機蔬菜	芥菜雞湯	芥菜含鉀、葉酸和其他抗氧化物，對神經部有不少的益處，鉀能夠增加送往大腦的血流，提升大腦的認知和專注能力。	
12/27	五	海苔飯	*菇燴豆包	*蔥花蛋	菇香白菜	玉米湯	青蔥是料理中的配角，但其營養價值卻相當高；蔥的蔬菜有揮發性，可殺菌化痰、緩解喉嚨痛，並含有β-胡蘿蔔素，能夠保護鼻子和喉嚨的黏膜，具有清除自由基、調節免疫力等作用。	
12/30	一	洋蔥仁	毛豆雞丁	筍絲木耳	金針絲瓜	*味噌湯	黑木耳富含蛋白質、維生素、纖維素與植物膠原，不僅能促進腸胃蠕動、減少脂肪吸收，並有助緩解便秘。	
12/31	二	黎麥飯	韓式燒肉	鯖魚銀芽	有機蔬菜	貢丸湯	黎麥曾被譽為「超級食物」，含有完整的人體必需胺基酸、高優質蛋白質、不飽和脂肪酸、豐富的膳食纖維、維生素B群，能調節生理機能、安定神經和情緒。	

黑芝麻含有多的多種人體必需胺基酸在維生素E、維生素B1的作用參與下，能加速人體的代謝功能。

薑的營養成分豐富，具有較強的補養作用，能提高人體免疫功能，增強抗病能力。具有保護肝臟、鎮靜安神、抗過敏等功效。

南瓜是秋季養生保健不可或缺的重要食材。富含β-胡蘿蔔素、維他命C和E等抗氧化營養素，具有保護胃腸道黏膜、緩解胃部不適，及補血、防癌等健康功效。

芥菜含鉀、葉酸和其他抗氧化物，對神經都有不少的益處，鉀能夠增加送往大腦的血流，提升大腦的認知和專注能力。

青蔥是料理中的配角，但其營養價值卻相當高；蔥的蒜素具有揮發性，可殺菌化痰、緩解喉嚨痛，並含有β-胡蘿蔔素，能夠保護鼻子和咽喉的黏膜，具有清除自由基、調節免疫力等作用。

黑木耳富含蛋白質、維生素、纖維素與植物膠原，不僅能促進腸胃蠕動、減少脂肪吸收，並有助緩解便秘。

蕎麥曾被譽為「超級食物」，含有完整的人體必需胺基酸、高優質蛋白質、不飽和脂肪酸、豐富的膳食纖維、維生素B群，能調節生理機能、安定神經和情緒。