

114年 11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
11/3	一	麥片飯	醬爆豬柳	海帶三絲	黃瓜木耳	黑輪米血湯	黃瓜裡包含了水分、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。 枸杞含有甜菜鹼、多醣、粗蛋白、粗脂肪、核黃素、胡蘿蔔素、抗壞血酸、鈣、磷、鐵、鋅等營養素。具有抑制脂肪肝、保肝作用
11/4	二	紫米飯	番茄嫩雞	三色蝦仁	有機蔬菜	蓮子排骨湯	絲瓜其所含干擾素的誘生劑，能刺激人體產生干擾素，增強人體免疫力外，亦能抗病毒及抗癌，具防癌功能。 芋頭富含澱粉、蛋白質、膳食纖維、維生素和礦物質，具有健脾養胃、補充能量、促進消化和維持心血管健康等營養價值。它獨特的味道來自於其「黏質」與「澱粉」結合的綿密口感，同時帶有獨特的香氣。
11/5	三	麵食	炒板條	燒烤三節翅	干貝絲瓜	菜脯雞湯	小白菜含有膳食纖維、粗纖維、維生素A、維生素C、鉀、鈣、鐵等營養素。能舒緩緊繃的心情，可平緩思緒。 小米營養價值豐富，是全穀雜糧中的營養優等生，含有豐富的蛋白質、膳食纖維、維生素B群、E，以及鈣、鐵、鉀、鎂、鋅等礦物質和抗氧化物。
11/6	四	白米飯	芋頭燒排骨	黃豆芽豆干	有機蔬菜	羅宋湯	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，有助於於心血管疾病的預防。 油飯是蒸熟的糯米與各種佐料拌勻的傳統米食。油飯常出現在人生重要時刻，如彌月（新生兒滿月時）或七夕拜拜，象徵「生生不息」、「平安喜樂與圓滿無缺」。
11/7	五	糙米飯	砂鍋魚	紅蘿蔔炒蛋	蒜香青花菜	青菜豆腐湯	小米營養價值豐富，是全穀雜糧中的營養優等生，含有豐富的蛋白質、膳食纖維、維生素B群、E，以及鈣、鐵、鉀、鎂、鋅等礦物質和抗氧化物。
11/10	一	小米飯	香菇滑雞	白菜肉片	蒜香油菜	豆碧蛋花湯	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，有助於於心血管疾病的預防。 油飯是蒸熟的糯米與各種佐料拌勻的傳統米食。油飯常出現在人生重要時刻，如彌月（新生兒滿月時）或七夕拜拜，象徵「生生不息」、「平安喜樂與圓滿無缺」。
11/11	二	芝麻飯	咕咾肉	三色蒲瓜	有機蔬菜	翡翠豆腐羹	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，有助於於心血管疾病的預防。 油飯是蒸熟的糯米與各種佐料拌勻的傳統米食。油飯常出現在人生重要時刻，如彌月（新生兒滿月時）或七夕拜拜，象徵「生生不息」、「平安喜樂與圓滿無缺」。
11/12	三	米食	油飯	魚鬆	小瓜鮑菇	玉米湯	油飯是蒸熟的糯米與各種佐料拌勻的傳統米食。油飯常出現在人生重要時刻，如彌月（新生兒滿月時）或七夕拜拜，象徵「生生不息」、「平安喜樂與圓滿無缺」。
11/13	四	五穀飯	薑瀾鴨	冬瓜四喜	有機蔬菜	黃瓜湯	秀珍菇富含蛋白質、維生素B群和膳食纖維，具有增強免疫力、調節血脂、促進腸道健康及抗氧化等功效。 菱角的營養價值高，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。
11/14	五	白米飯	菱香豆干	木耳炒蛋	麵筋高麗菜	紫菜菇湯	菱角的營養價值高，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。
11/17	一	洋葱仁	蒙古炒肉	芋香四寶	蒜炒大陸妹	芥菜雞湯	毛豆含有很豐富的蛋白質，這是人體生長及修補組織所必須的營養素，可促使人體有效利用蛋白質、脂肪與醣類，及維持正常的生理現象。
11/18	二	糙米飯	蠔油雞丁	媽媽上樹	有機蔬菜	排骨湯	糙米和白米的热量差不多，含量豐富的維生素B群，能促進身體新陳代謝，且能增加飽足感，有利於控制體重。
11/19	三	麵食	味噌拉麵	茶葉蛋	芝麻海帶根	原木麵包	海帶含有鈣、磷、碘、鉀、硒、葉酸等營養素。碘，可以促進血液中的脂肪代謝；鈣可以強化骨骼、牙齒。
11/20	四	藜麥飯	肉燥鵝蛋	白菜豆腐	有機蔬菜	雞肉馬鈴薯湯	藜麥是一種營養豐富的穀物，以其高蛋白質（包含人體必需的九種胺基酸）、膳食纖維、以及鎂、鐵、鉀等礦物質含量高而聞名。它還含有多種維生素和抗氧化物（如花青素和槲皮素），有助於身體健康。
11/21	五	白米飯	香酥魚	蘿蔔燒豆腐	蝦皮青江	酸辣湯	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能保護紅膜組織的完整並維持正常視覺。
11/24	一	燕麥飯	左宗菜雞	肉燥洋芋	菇香苜菜	薑絲海芽湯	苜菜是一種極特殊的營養蔬菜，所含的鐵質比菠菜多1倍以上，白苜的維他命A、維他命B、維他命C含量，在蔬菜中可列為第一級。
11/25	二	白米飯	鹽菇豬肉	筍絲炒蛋	有機蔬菜	玉米雞茸湯	竹筍含大量的粗纖維，可改進人體對葡萄糖的容忍量、及對胰島素（Insulin）的敏感度，即能幫助一個健康的個人，維持正常的、健康的血糖濃度。
11/26	三	米食	香菇瘦肉粥	丁香花生	回鍋菜豆	小肉包	紅豆在台灣又俗稱菜豆、長長的菜豆，象徵長命百歲。富含膳食纖維、蛋白質、多種維生素及礦物質，熱量低，是營養豐富的蔬菜。
11/27	四	蕎麥飯	豆豉雞	花菜小卷	有機蔬菜	浮水魚羹	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。
11/28	五	海苔酥飯	泡菜油豆腐	彩椒炒蛋	蒜香菠菜	什錦菇湯	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。

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯		水果	魚肉	蔬菜	油脂	水果	乳品	熱量
							乳品	豆漿							
1	11月3日	一	麥片飯	醬爆豬柳	海帶三絲	黃瓜木耳	黑輪米血湯	乳品	4.8	2.4	1.3	2		1	789
2	11月4日	二	紫米飯	番茄嫩雞	三色蝦仁	有機蔬菜	蓮子排骨湯	豆漿	5	3.4	1	2			720
3	11月5日	三	麵食	炒板條	燒烤三節翅	干貝絲瓜	菜脯雞湯	水果	4	2.1	1.1	2.5	1		638
4	11月6日	四	白米飯	芋頭燒排骨	黃豆芽豆干	有機蔬菜	羅宋湯		4.7	2.1	1.3	2			609
5	11月7日	五	糙米飯	砂鍋魚	紅蘿蔔炒蛋	蒜香青花菜	青菜豆腐湯	水果	4.5	2.5	1.4	2.5	1		710
6	11月10日	一	小米飯	香菇滑雞	白菜肉片	蒜香油菜	豆薯蛋花湯	乳品	4.6	2	1.3	2		1	745
7	11月11日	二	芝麻飯	咕咾肉	三色蒲瓜	有機蔬菜	翡翠豆腐羹	乳品	4.5	2.2	1.2	2		1	750
8	11月12日	三	米食	油飯	魚鬆	小瓜鮑菇	玉米湯	水果	4.7	2.1	0.8	2.5	1		679
9	11月13日	四	五穀飯	薑油鴨	冬瓜四喜	有機蔬菜	黃瓜湯		4.8	2	1.5	2			614
10	11月14日	五	白米飯	菱香豆干	木耳炒蛋	麵筋高麗菜	紫菜菇湯	水果	4.7	2.1	1	2	1		662
11	11月17日	一	洋蔥仁	蒙古炒肉	芋香四寶	蒜炒大陸妹	芥菜雞湯	乳品	5	2.4	1	2		1	795
12	11月18日	二	糙米飯	蠔油雞丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	排骨湯	乳品	4.8	2.3	1.2	2		1	779
13	11月19日	三	麵食	味噌拉麵	茶葉蛋	芝麻海帶根	原木麵包	水果	5	2	1	2	1		675
14	11月20日	四	藜麥飯	肉燥燻蛋	白菜豆腐	有機蔬菜	雞肉馬鈴薯湯		4.7	2.5	1.1	2			634
15	11月21日	五	白米飯	香酥魚	蘿蔔燒豆筍	蝦皮青江	酸辣湯	水果	4.5	2.5	1.1	2.5	1		703
16	11月24日	一	燕麥飯	左宗雞	肉燥洋芋	姑香莧菜	薑絲海芽湯	乳品	4.8	2	1	2		1	751
17	11月25日	二	白米飯	磨菇豬肉	筍絲炒蛋	有機蔬菜	玉米雞茸湯	乳品	4.7	2.4	1.2	2		1	779
18	11月26日	三	米食	香菇瘦肉粥	丁香花生	回鍋菜豆	小肉包	水果	5	2	1	2.5	1		698
19	11月27日	四	蕎麥飯	豆豉雞	花菜小卷	有機蔬菜	浮水魚羹		4.5	2.2	1.3	2			603
20	11月28日	五	海苔酥	泡菜油豆腐	彩椒炒蛋	蒜香菠菜	什錦菇湯	水果	4.5	2	1	2.5	1		663

※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、含熱質穀物、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://fatrace.school.k12ea.gov.tw/frontend/>)

3.遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

4.11/7, 11/21供應低碳餐

11/14, 11/28供應健康蔬食餐