

109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	動	會	營	養	價	值	假
11/2	一	連					動	會	營	養	價	值	假
11/3	二	五穀飯	蠔油雞丁	黃瓜蝦仁	有機蔬菜	玉米濃湯	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。 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。 豆豉具有解表清熱、透疹解毒的功效，可治風熱頭痛、胸悶嘔吐等。含有大量溶解血栓的激素、能有效的預防腦血栓的形成，改善大腦的血流量和防治老年癡呆症很有效果。						
11/4	三	麵食	紅燒豬肉麵	椒鹽毛豆莢	炒小瓜	羅宋麵包	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。 蕃茄中含胡蘿蔔素量並不多，但其中所含的蕃茄紅素（是胡蘿蔔素的一種），具有多重生物效應，如有抗氧化、誘導癌細胞良性分化和凋謝，抑制癌細胞訊號傳遞作用及分裂。 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。						
11/5	四	地瓜飯	豉椒排骨	花菜肉片	有機蔬菜	冬瓜雞湯	鮭魚肉中富含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。 虱目魚可以保護皮膚黏膜，增加全身體抗力。其中含有菸鹼酸則能促進皮膚和黏膜健康，維持消化系統正常運作，促進血液循環 現代人的飲食多半攝取過量的酸性食物，使得血液黏度增加、血壓上升、血流速度趨緩不順，毒素也跟著滯留體內，而梅子是強力鹼性食品，可以中和酸性食物，改善體質，維護健康。 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，可改善缺鐵性贫血 扁蒲含水分、脂肪、醣質、皂鹼素、維生素B1、B2、C。對於肺炎、腸炎、糖尿病及膽汁分泌系統有障礙者，有不錯的療效。						
11/6	五	白米飯	壽喜醬燒魚	三杯杏鮑菇	蒜炒大陸妹	白菜魚丸湯	蕃茄中含胡蘿蔔素量並不多，但其中所含的蕃茄紅素（是胡蘿蔔素的一種），具有多重生物效應，如有抗氧化、誘導癌細胞良性分化和凋謝，抑制癌細胞訊號傳遞作用及分裂。 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。						
11/9	一	洋蔥仁	照燒肉片	金茸什錦	炒高麗菜	蕃茄蛋花湯	鮭魚肉中富含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。 虱目魚可以保護皮膚黏膜，增加全身體抗力。其中含有菸鹼酸則能促進皮膚和黏膜健康，維持消化系統正常運作，促進血液循環 現代人的飲食多半攝取過量的酸性食物，使得血液黏度增加、血壓上升、血流速度趨緩不順，毒素也跟著滯留體內，而梅子是強力鹼性食品，可以中和酸性食物，改善體質，維護健康。 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，可改善缺鐵性贫血 扁蒲含水分、脂肪、醣質、皂鹼素、維生素B1、B2、C。對於肺炎、腸炎、糖尿病及膽汁分泌系統有障礙者，有不錯的療效。						
11/10	二	麥片飯	甜麵醬炒鴨	脆炒馬鈴薯	有機蔬菜	味噌豆腐湯	鮭魚肉中富含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。 虱目魚可以保護皮膚黏膜，增加全身體抗力。其中含有菸鹼酸則能促進皮膚和黏膜健康，維持消化系統正常運作，促進血液循環 現代人的飲食多半攝取過量的酸性食物，使得血液黏度增加、血壓上升、血流速度趨緩不順，毒素也跟著滯留體內，而梅子是強力鹼性食品，可以中和酸性食物，改善體質，維護健康。 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，可改善缺鐵性贫血 扁蒲含水分、脂肪、醣質、皂鹼素、維生素B1、B2、C。對於肺炎、腸炎、糖尿病及膽汁分泌系統有障礙者，有不錯的療效。						
11/11	三	米食	鮭魚聰明粥	滷味	菜脯四季豆	芋泥包	鮭魚肉中富含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。 虱目魚可以保護皮膚黏膜，增加全身體抗力。其中含有菸鹼酸則能促進皮膚和黏膜健康，維持消化系統正常運作，促進血液循環 現代人的飲食多半攝取過量的酸性食物，使得血液黏度增加、血壓上升、血流速度趨緩不順，毒素也跟著滯留體內，而梅子是強力鹼性食品，可以中和酸性食物，改善體質，維護健康。 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，可改善缺鐵性贫血 扁蒲含水分、脂肪、醣質、皂鹼素、維生素B1、B2、C。對於肺炎、腸炎、糖尿病及膽汁分泌系統有障礙者，有不錯的療效。						
11/12	四	糙米飯	辣炒皮蛋	菇燒豆腐	有機蔬菜	魚皮湯	鮭魚肉中富含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。 虱目魚可以保護皮膚黏膜，增加全身體抗力。其中含有菸鹼酸則能促進皮膚和黏膜健康，維持消化系統正常運作，促進血液循環 現代人的飲食多半攝取過量的酸性食物，使得血液黏度增加、血壓上升、血流速度趨緩不順，毒素也跟著滯留體內，而梅子是強力鹼性食品，可以中和酸性食物，改善體質，維護健康。 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，可改善缺鐵性贫血 扁蒲含水分、脂肪、醣質、皂鹼素、維生素B1、B2、C。對於肺炎、腸炎、糖尿病及膽汁分泌系統有障礙者，有不錯的療效。						
11/13	五	白米飯	梅燒百頁	木須炒蛋	薑絲小白	鮮蔬湯	鮭魚肉中富含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。 虱目魚可以保護皮膚黏膜，增加全身體抗力。其中含有菸鹼酸則能促進皮膚和黏膜健康，維持消化系統正常運作，促進血液循環 現代人的飲食多半攝取過量的酸性食物，使得血液黏度增加、血壓上升、血流速度趨緩不順，毒素也跟著滯留體內，而梅子是強力鹼性食品，可以中和酸性食物，改善體質，維護健康。 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，可改善缺鐵性贫血 扁蒲含水分、脂肪、醣質、皂鹼素、維生素B1、B2、C。對於肺炎、腸炎、糖尿病及膽汁分泌系統有障礙者，有不錯的療效。						
11/16	一	燕麥飯	三杯雞	開陽白菜	蒜炒莧菜	排骨湯	鮭魚肉中富含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。 虱目魚可以保護皮膚黏膜，增加全身體抗力。其中含有菸鹼酸則能促進皮膚和黏膜健康，維持消化系統正常運作，促進血液循環 現代人的飲食多半攝取過量的酸性食物，使得血液黏度增加、血壓上升、血流速度趨緩不順，毒素也跟著滯留體內，而梅子是強力鹼性食品，可以中和酸性食物，改善體質，維護健康。 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，可改善缺鐵性贫血 扁蒲含水分、脂肪、醣質、皂鹼素、維生素B1、B2、C。對於肺炎、腸炎、糖尿病及膽汁分泌系統有障礙者，有不錯的療效。						
11/17	二	芝麻飯	洋芋燉肉	三色瓠瓜	有機蔬菜	酸辣湯	鮭魚肉中富含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。 虱目魚可以保護皮膚黏膜，增加全身體抗力。其中含有菸鹼酸則能促進皮膚和黏膜健康，維持消化系統正常運作，促進血液循環 現代人的飲食多半攝取過量的酸性食物，使得血液黏度增加、血壓上升、血流速度趨緩不順，毒素也跟著滯留體內，而梅子是強力鹼性食品，可以中和酸性食物，改善體質，維護健康。 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，可改善缺鐵性贫血 扁蒲含水分、脂肪、醣質、皂鹼素、維生素B1、B2、C。對於肺炎、腸炎、糖尿病及膽汁分泌系統有障礙者，有不錯的療效。						
11/18	三	麵食	義大利貝殼麵	燒烤腿排	雙色花椰	仙草蜜	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。 紅蘿蔔含有含量很高的胡蘿蔔素，有治療夜盲症、保護呼吸道和促進兒童生長等功能。含纖維素及硒元素，可減少便秘，並提升免疫功能。						
11/19	四	紫米飯	紅蘿蔔燉排骨	塔香海茸	有機蔬菜	山藥雞湯	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。 紅蘿蔔含有含量很高的胡蘿蔔素，有治療夜盲症、保護呼吸道和促進兒童生長等功能。含纖維素及硒元素，可減少便秘，並提升免疫功能。						
11/20	五	小米飯	香酥魚丁	家常小炒	枸杞絲瓜	黃瓜魚羹湯	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。 紅蘿蔔含有含量很高的胡蘿蔔素，有治療夜盲症、保護呼吸道和促進兒童生長等功能。含纖維素及硒元素，可減少便秘，並提升免疫功能。						
11/23	一	糙米飯	瓜子雞	豆腐肉末	蒜香菠菜	酸白菜肉湯	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。 紅蘿蔔含有含量很高的胡蘿蔔素，有治療夜盲症、保護呼吸道和促進兒童生長等功能。含纖維素及硒元素，可減少便秘，並提升免疫功能。						
11/24	二	地瓜飯	鹽焗豬肉	筍絲炒蛋	有機蔬菜	鮮菇湯	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。 紅蘿蔔含有含量很高的胡蘿蔔素，有治療夜盲症、保護呼吸道和促進兒童生長等功能。含纖維素及硒元素，可減少便秘，並提升免疫功能。						
11/25	三	米食	海鮮粥	泡菜豆腐	香炒油菜	鍋貼	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。 紅蘿蔔含有含量很高的胡蘿蔔素，有治療夜盲症、保護呼吸道和促進兒童生長等功能。含纖維素及硒元素，可減少便秘，並提升免疫功能。						
11/26	四	白米飯	茶香雞腿	樹子冬瓜	有機蔬菜	金針菇肉絲湯	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。 紅蘿蔔含有含量很高的胡蘿蔔素，有治療夜盲症、保護呼吸道和促進兒童生長等功能。含纖維素及硒元素，可減少便秘，並提升免疫功能。						
11/27	五	香鬆飯	筍干油豆腐	紅蘿蔔炒蛋	薑味青江	綠豆湯	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。 紅蘿蔔含有含量很高的胡蘿蔔素，有治療夜盲症、保護呼吸道和促進兒童生長等功能。含纖維素及硒元素，可減少便秘，並提升免疫功能。						
11/30	一	糙米飯	蒙古炒肉	鮭魚銀芽	叉燒青花菜	紫菜豆腐湯	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。 紅蘿蔔含有含量很高的胡蘿蔔素，有治療夜盲症、保護呼吸道和促進兒童生長等功能。含纖維素及硒元素，可減少便秘，並提升免疫功能。						

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	11月2日	一	運動會補假												
2	11月3日	二	五穀飯	蠔油雞丁	黃瓜蝦仁	有機蔬菜	玉米濃湯	乳品	5	2	1.7	2		1	783
3	11月4日	三	麵食	紅燒豬肉麵	椒鹽毛豆莢	炒小瓜	羅宋麵包	水果	5	2	1	2	1		675
4	11月5日	四	地瓜飯	豉椒排骨	花菜肉片	有機蔬菜	冬瓜雞湯	乳品	4.7	2.3	1.6	2		1	782
5	11月6日	五	白米飯	壽喜醬燒魚	三杯杏鮑菇	蒜炒大陸妹	白菜魚丸湯		4.5	2.7	1.2	2.5			660
6	11月9日	一	洋蔥仁	照燒肉片	金茸什錦	炒高麗菜	蕃茄蛋花湯	水果	4.5	2.2	1.6	2	1		670
7	11月10日	二	麥片飯	甜麵醬炒鴨	脆炒馬鈴薯	有機蔬菜	味噌豆腐湯	乳品	5	2.4	1	2.5		1	818
8	11月11日	三	米食	鮭魚聰明粥	滷味	菜脯四季豆	芋泥包	水果	5	2.3	0.8	1.5	1		670
9	11月12日	四	糙米飯	辣炒皮蛋	菇燒豆菊	有機蔬菜	魚皮湯	乳品	4.5	2.8	1.1	2		1	793
10	11月13日	五	白米飯	梅燒百頁	木須炒蛋	薑絲小白	鮮蔬湯		5	2.1	1	2.5			645
11	11月16日	一	燕麥飯	三杯雞	開陽白菜	蒜炒莧菜	排骨湯	水果	4.8	2.3	1.3	2.5	1		714
12	11月17日	二	芝麻飯	洋芋燉肉	三色瓠瓜	有機蔬菜	酸辣湯	乳品	4.6	2.2	1.4	2		1	762
13	11月18日	三	麵食	義大利貝殼麵	燒烤腿排	雙色花椰	仙草蜜	水果	4.7	2	1	2	1		654
14	11月19日	四	紫米飯	紅蘿蔔燉排骨	塔香海茸	有機蔬菜	山藥雞湯	乳品	4.7	2.1	1.2	2		1	757
15	11月20日	五	小米飯	香酥魚丁	家常小炒	枸杞絲瓜	黃瓜魚羹湯		4.5	2.1	1.4	3			643
16	11月23日	一	糙米飯	瓜仔雞	豆薯肉末	蒜香菠菜	酸白菜肉湯	水果	4.7	2.4	1.1	2	1		687
17	11月24日	二	地瓜飯	蘑菇豬肉	筍絲炒蛋	有機蔬菜	鮮菇湯	乳品	4.5	2.3	1.4	2		1	763
18	11月25日	三	米食	海鮮粥	泡菜豆腐	香炒油菜	鍋貼	水果	5	2	1	2.5	1		698
19	11月26日	四	白米飯	茶香雞腿	樹子冬瓜	有機蔬菜	金針菇肉絲湯	乳品	4.5	2.2	1.3	2		1	753
20	11月27日	五	香鬆飯	筍干油豆腐	紅蘿蔔炒蛋	薑味青江	綠豆湯		5	2	1.3	2			623
21	11月30日	一	糙米飯	蒙古炒肉	鮭魚銀芽	叉燒青花菜	紫菜豆腐湯	水果	4.5	2.4	1.4	2	1		680

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

108新 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. 11/6, 11/20供應低碳餐

11/13, 11/27供應健康蔬食餐