

109年12月 立人·忠義國小營養午餐

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	二	白米飯	咖哩雞	小瓜肉絲	有機蔬菜	玉米菇湯	乳品	4.8	2	1.5	2.5		1	786
2	12月2日	三	麵食	味噌拉麵	荷包蛋	蒜香尼龍	檸檬蛋糕	水果	5	2	1	2	1		675
3	12月3日	四	洋蔥仁	五香肉燥	菇燴什錦	有機蔬菜	雞肉冬粉湯	乳品	4.7	2.5	1.3	2		1	789
4	12月4日	五	五穀飯	豆瓣魚	黃瓜鵪鶉蛋	炒大陸妹	佛跳牆		4.6	2.2	1.4	2			612
5	12月7日	一	芝麻飯	沙茶鴨	蟬味高麗菜	蒜香菜豆	冬瓜排骨湯	水果	4.5	2.3	1.6	2.5	1		700
6	12月8日	二	白米飯	咕咾肉	海帶三絲	有機蔬菜	巧達濃湯	乳品	4.7	2.7	1.2	2		1	802
7	12月9日	三	米食	香菇滑蛋粥	蔥燒排骨	涼拌黃豆芽	雞肉捲	水果	5	2.6	1	2	1		720
8	12月10日	四	地瓜飯	義式蕃茄燉雞	三色毛豆	有機蔬菜	大頭菜湯	乳品	4.8	2.4	1	2		1	781
9	12月11日	五	麥片飯	菇燴豆包	洋蔥炒蛋	香鬆花椰	關東煮		4.8	2	1.3	2.5			631
10	12月14日	一	白米飯	梅子雞	開陽扁蒲	柴香芥蘭	豆薯肉絲湯	水果	4.6	2.2	1.3	2.5	1		692
11	12月15日	二	糙米飯	醬燒排骨	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	味噌湯	乳品	4.6	2.1	1.1	2.5		1	770
12	12月16日	三	麵食	炒板條	肉燥油豆腐	金菇菠菜	黃瓜魚丸湯	水果	4.5	2	1.2	3	1		690
13	12月17日	四	燕麥飯	黑胡椒豬肉	鮮煮冬瓜	有機蔬菜	菜脯雞湯	乳品	4.5	2.5	1.3	2		1	775
14	12月18日	五	小米飯	土魷魚丁	筍乾海帶結	薑絲小白	浮水魚羹		4.5	2	1.3	3			633
15	12月21日	一	白米飯	麻油雞	滷蛋	雙色花椰	冬至湯圓	水果	5.5	3	1.7	2.5	1		825
16	12月22日	二	五穀飯	沙茶炒肉	蠔菇刺瓜	有機蔬菜	牛蒡雞湯	乳品	4.5	2.3	1.5	2.5		1	788
17	12月23日	三	米食	雞肉絲飯	鐵路豬排	清炒高麗菜	香菇蛋花湯	水果	4.5	2.5	1	2	1		678
18	12月24日	四	藜麥飯	蔥燒雞腿	蟹味銀芽	有機蔬菜	餛飩湯	乳品	4.6	2.1	1.2	2		1	750
19	12月25日	五	每苔酥餅	香炸素排	腰果玉米	滑炒大白菜	南瓜蔬菜湯		5	2	1	3			660
20	12月28日	一	洋蔥仁	魚香肉絲	螞蟻上樹	炒油菜	菜頭排骨湯	水果	5	2.4	1.2	2	1		710
21	12月29日	二	白米飯	東安雞	芹菜小卷	有機蔬菜	花生豬腳湯	乳品	4.5	2.4	1	2.5		1	783
22	12月30日	三	麵食	大滷麵	黃金魚卷	五色時蔬	年輪蛋糕	水果	5	2	1	2	1		675
23	12月31日	四	紫米飯	冰糖醬鴨	絲瓜素景	有機蔬菜	薑絲海芽湯	乳品	4.5	2	1.3	2		1	738

※ 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

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. 12/4, 12/18供應低碳餐

12/11, 12/25供應健康蔬食餐

109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
12/1	二	白米飯	咖哩雞	小瓜肉絲	有機蔬菜	玉米菇菇湯	洋蔥為低熱能食物，含有多種硫化物，硫胺基酸、二烯丙基硫化物、半胱胺酸都有降血脂作用，可預防心血管疾病。
12/2	三	麵食	味噌拉麵	荷包蛋	蒜香尼龍	檸檬蛋糕	皺葉白菜又稱尼龍白菜，是小白菜的一種。皺葉白菜富含維生素A、B1、B2、C、鈣、磷等，營養價值高。
12/3	四	洋蔥仁	五香肉燥	菇燴什錦	有機蔬菜	雞肉冬粉湯	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。
12/4	五	五穀飯	豆瓣魚	黃瓜鴿蛋	炒大陸妹	佛跳牆	正港台灣生產，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
12/7	一	芝麻飯	沙茶鴨	蟬味高麗菜	蒜香菜豆	冬瓜排骨湯	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。
12/8	二	白米飯	咕咕肉	海帶三絲	有機蔬菜	巧達濃湯	鳳梨含有「鳳梨酵素」，它能促進腸胃消化、分解蛋白質。而其中的維生素B1亦可消除疲勞，增進食慾。
12/9	三	米食	香菇滑蛋粥	蔥燒排骨	涼拌黃豆芽	雞肉捲	黃豆芽含磷，是合成卵磷脂和腦磷脂的重要成分，可增強記憶力，延緩腦功能衰退，常吃黃豆芽有健腦、抗疲勞的作用。
12/10	四	地瓜飯	義式蕃茄燉雞	三色毛豆	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。
12/11	五	麥片飯	菇燴豆包	洋蔥炒蛋	香鬆花椰	關東煮	花椰菜中的鉀有助於預防高血壓，鉻可發揮降血糖、降血脂的作用；維生素B2可促進消化，改善口角炎症狀。
12/14	一	白米飯	梅子雞	開陽扁蒲	柴香芥蘭	豆薯肉絲湯	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	二	糙米飯	醬燒排骨	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	味噌湯	胡蘿蔔有「小人參」之稱，胡蘿蔔素轉變成維生素A，是骨骼正常生長發育的必需物質，有助於細胞增殖與生長，是機體生長的要素。
12/16	三	麵食	炒板條	肉燥油豆腐	金菇菠菜	黃瓜魚丸湯	豬肉能夠提供身體所需的蛋白質、脂肪、維生素及礦物質，能幫助修復身體組織、加強免疫力、保護器官功能。
12/17	四	燕麥飯	黑胡椒豬肉	鮮煮冬瓜	有機蔬菜	菜脯雞湯	冬瓜屬於熱量低又富含水分的蔬菜，不會造成腸胃的負擔，具有利尿作用，能將鈉從體內帶走，且能降血壓。
12/18	五	小米飯	土魷魚丁	筍乾海帶結	薑絲小白	浮水魚羹	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，維生素更比白米高出2至7倍
12/21	一	白米飯	麻油雞	滷蛋	雙色花椰	冬至湯圓	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。
12/22	二	五穀飯	沙茶炒肉	蠔菇刺瓜	有機蔬菜	牛蒡雞湯	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。
12/23	三	米食	雞肉絲飯	鐵路豬排	清炒高麗菜	香菇蛋花湯	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。
12/24	四	燕麥飯	蔥燒雞腿	蟹味銀芽	有機蔬菜	鯤鮑湯	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。
12/25	五	海苔酥飯	香炸素排	腰果玉米	滑炒大白菜	南瓜蔬菜湯	腰果中含特別高量的微量元素銅、錳、鎂、鎳及維生素K，有助於保護皮膚免於紫外線損害，特別是鎂和維生素K能提高骨骼健康。
12/28	一	洋蔥仁	魚香肉絲	螞蟻上樹	炒油菜	菜頭排骨湯	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。
12/29	二	白米飯	東安雞	芹菜小卷	有機蔬菜	花生豬腳湯	芹菜的營養價值高，有「廚房藥物」之稱，在古代亦稱為「藥芹」。其中含有「芹菜素」成分，有助於消除體內自由基，可提升免疫力，具抗癌之效。
12/30	三	麵食	大滷麵	黃金魚卷	五色時蔬	年輪蛋糕	高麗菜含碳水化合物、鈣、磷、鐵、維生素A、B2、C與少量的硫、氟、碘、多種氨基酸。可防止胃潰瘍與便秘、消除疲勞潤五臟六腑。
12/31	四	紫米飯	冰糖醬鴨	絲瓜素景	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。

