

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	2月22日	一	白米飯	咖哩雞	培根銀芽	香蒜大陸妹	黃瓜貢丸湯	水果	4.7	2.2	1.5	2.5	1		704
2	2月23日	二	糙米飯	打拋肉	家常小炒	有機蔬菜	牛蒡雞湯	乳品	4.5	2.5	1.4	2.5		1	800
3	2月24日	三	米食	皮蛋瘦肉粥	滷味	涼拌小瓜	奶皇包	水果	4.5	2.5	0.8	2	1		673
4	2月25日	四	紫米飯	三杯雞	三色蝦仁	有機蔬菜	雲吞湯	乳品	5	2.2	1	2.5		1	803
5	2月26日	五	麥片飯	沙茶百頁	菜脯蛋	枸杞絲瓜	翡翠豆腐湯		4.5	2	1.1	2.5			605
6	3月1日	一	228	和	平	紀	念	日	連	假					
7	3月2日	二	白米飯	油豆腐燒雞	花菜肉片	有機蔬菜	大頭菜湯	乳品	4.8	2	1.1	2		1	754
8	3月3日	三	麵食	鍋燒烏龍麵	滷蛋	海帶干絲	麵包蛋糕	水果	4.5	2	1	2.5	1		663
9	3月4日	四	燕麥飯	蘑菇豬柳	開陽白菜	有機蔬菜	紅豆地瓜圓	乳品	5	2.1	1.3	2		1	780
10	3月5日	五	藜麥飯	豆豉魚丁	豆薯炒蛋	炒油菜	蘿蔔魚丸湯		4.5	2	1.4	2.5			613
11	3月8日	一	五穀飯	高麗菜滷肉	脆炒蘿蔔絲	青花玉筍	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.2	1.4	2	1		665
12	3月9日	二	糙米飯	瓜子雞	三色扁蒲	有機蔬菜	山藥排骨湯	乳品	4.7	2	1.5	2		1	757
13	3月10日	三	米食	海鮮粥	肉燥油豆腐	涼拌黃豆芽	雙色饅頭	水果	5	2	1	1.5	1		653
14	3月11日	四	白米飯	壽喜燒	鮮菇三絲	有機蔬菜	關東煮	乳品	4.5	2.3	1.5	2		1	765
15	3月12日	五	洋薏仁	蠔油豆包	香菇蒸蛋	開陽尼龍	南瓜濃湯		4.8	2	1	2			601
16	3月15日	一	麥片飯	香芋鴨肉	紅蘿蔔炒蛋	麵筋高麗菜	紫菜菇湯	水果	4.7	2.2	1.4	2	1		679
17	3月16日	二	白米飯	照燒排骨	紅燒冬瓜	有機蔬菜	羅宋湯	乳品	4.7	2	1.5	2		1	757
18	3月17日	三	麵食	什錦炒麵	蜜汁豆干	小瓜雞絲	黃瓜湯	水果	4.5	2	1.2	2.5	1		668
19	3月18日	四	紫米飯	蒜香雞	玉米肉末	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	乳品	4.8	2.4	1	2		1	781
20	3月19日	五	地瓜飯	香酥魚排	家常豆腐	蒜香小白	浮水魚羹		4.5	2.5	1.1	2.5			643
21	3月22日	一	燕麥飯	馬鈴薯燉肉	鮭魚銀芽	枸杞菠菜	高麗菜蛋花湯	水果	4.8	2.3	1.4	2	1		694
22	3月23日	二	五穀飯	蔥燒雞腿	黃瓜小卷	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	乳品	5	2.2	1.2	2		1	785
23	3月24日	三	米食	油飯	筍乾麵輪	蒜香白花菜	香菇雞湯	水果	4.5	2	1	2	1		640
24	3月25日	四	小米飯	五香肉燥	番茄炒蛋	有機蔬菜	魚皮湯	乳品	4.5	2.4	1.2	2		1	765
25	3月26日	五	白米飯	瓜子百頁	三色毛豆	炒大陸妹	鮮菇湯		4.5	2.2	1	2			595
26	3月29日	一	芝麻飯	蠔菇燒肉	螞蟻上樹	香貢貢高麗菜	筍絲雞湯	水果	4.7	2.3	1.2	2.5	1		704
27	3月30日	二	洋薏仁	味噌雞丁	木須炒蛋	有機蔬菜	薑絲海芽湯	乳品	4.5	2.2	1	2.5		1	768
28	3月31日	三	麵食	湯板條	燒烤雞翅	綜合蔬菜	叉燒包	水果	5	2.5	1	2	1		713

※※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. 3/5，3/19供應低碳餐

2/26，3/12，3/26供應健康蔬食餐

110年 2-3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
2/22	一	白米飯	咖哩雞	培根銀芽	香蒜大陸妹	黃瓜貢丸湯	大黃瓜中所含的一些有機酸有抗菌消炎、生津潤喉的作用，也含有丙醇二酸的成分，有助於抑制醣類物質轉變為脂肪。
2/23	二	糙米飯	打拋肉	家常小炒	有機蔬菜	牛蒡雞湯	牛蒡含鈣、鎂、鋅具有抗氧化特性，能幫助穩定情緒，讓血管不易形成動脈粥狀斑，降低心血管疾病的風險。
2/24	三	米食	皮蛋瘦肉粥	滷味	凉拌小瓜	奶皇包	豬肉能幫助修復身體組織、加強免疫力、保護器官功能，也可以提供血紅素鐵和促進鐵吸收的半胱胺酸，能改善缺鐵性貧血。
2/25	四	紫米飯	三杯雞	三色蝦仁	有機蔬菜	雲吞湯	蝦性質溫熱所含的營養成分包含蛋白質、維生素A、維生素B群、鈣、鐵、磷、鋅。鋅、鐵可以強化心臟。
2/26	五	麥片飯	沙茶百頁	菜脯蛋	枸杞絲瓜	翡翠豆腐湯	枸杞可滋腎、潤肺、補肝、明目，現代藥理研究則表示枸杞具有抑制脂肪肝、保肝作用等作用。
3/1	一	228	和 平 紀 念 日 連 假				
3/2	二	白米飯	油豆腐燒雞	花菜肉片	有機蔬菜	大頭菜湯	大頭菜營養成分包含蛋白質、膳食纖維、鈣、磷、鐵、醣類、胡蘿蔔素、維生素A、C等。能增肥健身，精神爽快。
3/3	三	麵食	鍋燒烏龍麵	滷蛋	海帶干絲	麵包蛋糕	海帶含有碘，可以促進血液中的脂肪代謝；鈣可以強化骨骼、牙齒；所含的膳食纖維則可以降低血中的膽固醇。
3/4	四	燕麥飯	蘑菇豬柳	開陽白菜	有機蔬菜	紅豆地瓜圓	紅豆屬高蛋白質、低脂肪的高營養穀類食品，有豐富的鐵質，可以補血、促進血液循環、強化體力、增強抵抗力。
3/5	五	藜麥飯	豆豉魚丁	豆薯炒蛋	炒油菜	蘿蔔魚丸湯	藜麥是一種不含麩質的全穀物，含有九種必需氨基酸及豐富的維生素、礦物質、植物抗氧化劑，有抗炎、抗菌和抗抑鬱的功效。
3/8	一	五穀飯	高麗菜滷肉	脆炒蘿蔔絲	青花玉筍	味噌豆腐湯	味噌是由黃豆經醱酵製成，可抑制胃癌的發生，也可有效地預防肝癌，由味噌湯中所攝取而得的鈣、鎂離子能有效的降低血壓。
3/9	二	糙米飯	瓜子雞	三色扁蒲	有機蔬菜	山藥排骨湯	扁蒲具低熱量及脂肪，煮熟不僅容易消化，有鎮靜和利尿的屬性；纖維含量多，容易消化，非常有助於消化治療相關疾病。
3/10	三	米食	海鮮粥	肉燥油豆腐	凉拌黃豆芽	雙色饅頭	黃豆芽含有優質植物性蛋白質、維生素和豐富的礦物質，可增強人體抗病毒、抗癌腫的能力。
3/11	四	白米飯	壽喜燒	鮮菇三絲	有機蔬菜	關東煮	洋蔥中富含的植物殺菌素如大蒜素等元素，具有極強的殺菌實力，對流感病毒有很好的抵禦效果、從而預防感冒。
3/12	五	洋蔥仁	蠔油豆包	香菇蒸蛋	開陽尼龍	南瓜濃湯	洋菇具有消暑，健胃的功能，有消除膽固醇，降血壓的功效；食慾不振，也可多吃洋菇，對慢性肝炎也有功效。
3/15	一	麥片飯	香芋鴨肉	紅蘿蔔炒蛋	麵筋高麗菜	紫菜菇湯	紫菜含有豐富的鐵與鈣，能改善貧血，並強化骨骼及牙齒；還含有可以降低有害膽固醇的牛磺酸，有利於保護肝臟。
3/16	二	白米飯	照燒排骨	紅燒冬瓜	有機蔬菜	羅宋湯	番茄含有促進青少年生長發育的鈣、磷、鐵等礦物質，以及抑制細菌生長的茄紅素，可以保護細胞不受到外界有害物質的傷害。
3/17	三	麵食	什錦炒麵	蜜汁豆干	小瓜雞絲	黃瓜湯	花生仁含有人體所必需的8種氨基酸，含有豐富的不飽和脂肪酸，能促進體內膽固醇的代謝和轉化，增強其排泄功能。
3/18	四	紫米飯	蒜香雞	玉米肉末	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	1/3根玉米相當於是1/4碗飯，含有類胡蘿蔔素及葉黃素，可預防白內障；硒可在體內與致癌物質結合，將致癌物質排出體外。
3/19	五	地瓜飯	香酥魚排	家常豆腐	蒜香小白	浮水魚羹	吃小白菜，能清火防皮膚病。維生素C含量是蔬菜中的佼佼者，而維生素B群則能穩定情緒，還能抗過敏及防癌。
3/22	一	燕麥飯	馬鈴薯燉肉	鮭魚銀芽	枸杞菠菜	高麗菜蛋花湯	菠菜富含膳食纖維，可以促進腸胃蠕動，幫助排便；葉酸可以改善貧血；胡蘿蔔素則具有延緩細胞老化與保護眼睛的功能。
3/23	二	五穀飯	蔥燒雞腿	黃瓜小卷	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	綠豆具有解毒功效，消水腫，消暑止渴，幫助腸胃蠕動；含蛋白質、鈣、磷、鐵、維生素A、維生素B群、維生素E。
3/24	三	米食	油飯	筍乾麵輪	蒜香白花菜	香菇雞湯	花椰菜維生素C含量豐富，能有效預防感冒；維生素B1可消除疲勞，維生素B2可促進消化。
3/25	四	小米飯	五香肉燥	番茄炒蛋	有機蔬菜	魚皮湯	蛋黃中富含卵磷脂，是人體合成乙醯膽鹼（負責記憶力的神經傳導物質）的主要原料。也有豐富的B6、B12、葉酸和鋅等活化腦力很重要的營養素，具有增強記憶力的功效。
3/26	五	白米飯	瓜子百頁	三色毛豆	炒大陸妹	鮮菇湯	油麥菜質地幼嫩，所以初時市場上以「大陸妹」為名，口感爽脆，含蛋白質、醣類、纖維質、鈣、磷、鐵、維生素及菸鹼酸。
3/29	一	芝麻飯	蠔菇燒肉	螞蟻上樹	香貢貢高麗菜	筍絲雞湯	鮑魚菇含有大量蛋白質和多種維生素、醣類和礦物質，經常食用此菇可以強化體質、降低血壓與膽固醇。
3/30	二	洋蔥仁	味噌雞丁	木須炒蛋	有機蔬菜	薑絲海芽湯	黑木耳中的水溶性纖維、多醣體等物質，能調節體內膽固醇的代謝及增強身體的免疫力，有「血管清道夫」之稱。
3/31	三	麵食	湯板條	燒烤雞翅	綜合蔬菜	叉燒包	雞肉含優質蛋白質、脂肪含量少，能增強體力、強壯身體。雞翅膀肉中含有豐富的膠原蛋白，能強化血管。