

豐田國小

115年

8.9

月份學生午餐食譜設計

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐	營養成份分析						
								全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂堅果種子	水果類	乳品類	總熱量
8/31	一	糙米飯(有機白米)	紅燒肉(燒)	蝦皮胡瓜(炒)	有機蔬菜(炒)	海芽蛋花湯	水果	4.5	2.5	1.4	2	1		681.1
9/1	二	燕麥糙米飯(有機白米)	豆醬旗魚(蒸)	醬爆肉片(炒)	有機蔬菜(炒)	杏菇雞湯		4.5	2.5	1.4	2			621.1
9/2	三	特餐	青蔬玉米雞肉粥	酸菜肉片(燒)	有機蔬菜(炒)	刈包(蒸)	水果	4.5	2.5	1.1	2	1		673.9
9/3	四	紅藜飯(有機白米)	三杯雞(燒)	什錦長豆(炒)	有機蔬菜(炒)	雙色蘿蔔湯		4.5	2.1	1.5	2			594.3
9/4	五	環保餐(糙米飯)	筍乾麵輪(燒)	鮮菇玉米蒸蛋(蒸)	有機蔬菜(炒)	綠豆米苔目	鮮奶(桶)	6	2.1	1.1	2		0.8	811.3
9/7	一	糙米飯(有機白米)	香滷雞腿(滷)	蝦米冬瓜(炒)	有機蔬菜(炒)	酸菜肉片湯	水果	4.5	2.5	1.4	2	1		681.1
9/8	二	紫米糙米飯(有機白米)	醋溜烏魚(燒)	田園四色(炒)	有機蔬菜(炒)	金茸瓠瓜排骨湯		4.5	2.5	1.4	2			621.1
9/9	三	特餐	新竹炒米粉(炒)	紅燒肉(燒)	有機蔬菜(炒)	豬肉羹湯	水果	4.5	2.5	1.1	2	1		673.9
9/10	四	小米飯(有機白米)	親子丼(燒)	花生三丁(炒)	有機蔬菜(炒)	玉米排骨湯	保久乳(桶)	4.5	2.1	1.5	2		0.8	715.9
9/11	五	環保餐(糙米飯)	一品素燒豆腐(燒)	洋蔥炒蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	仙草蜜	鮮奶(桶)	6	2.1	1.1	2		0.8	811.3
9/14	一	糙米飯(有機白米)	爆炒鮪魚(炒)	黑胡椒銀芽(炒)	有機蔬菜(炒)	海帶排骨湯	水果	4.5	2.5	1.6	2	1		685.9
9/15	二	小薏仁糙米飯(有機白米)	蘑菇醬肉(燒)	雞柳扁蒲(炒)	有機蔬菜(炒)	魚丸蛋花湯		4.6	2.5	1.4	2			628.1
9/16	三	特餐	起司義大利麵(燴)	香滷翅腿(二隻)(滷)	有機蔬菜(炒)	菇菇鮮湯	水果	4	2.5	1.1	2	1		638.9
9/17	四	燕麥飯(有機白米)	梅乾燒肉(燒)	麻婆豆腐(燒)	有機蔬菜(炒)	青木瓜雞湯	豆奶(產)	4.5	2.5	1.1	2			613.9
9/18	五	環保餐(糙米飯)	紅糖薑燒豆干(燒)	刺瓜鵪鶉蛋(燴)	有機蔬菜(炒)	小米冬瓜露	鮮奶(桶)	6.3	2.2	1.1	2		0.8	839.6
9/21	一	糙米飯(有機白米)	冰糖豬腳(燒)	冬瓜豆皮(炒)	有機蔬菜(炒)	金茸如意湯	水果	4.5	2.5	1.4	2	1		681.1
9/22	二	小米糙米飯(有機白米)	清蒸鯛魚(蒸)	菜脯蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	香菇鮮筍雞湯		4.5	2.5	1.1	2			613.9
9/23	三	特餐	肉絲蛋炒飯(炒)	檸檬雞翅(蒸)	有機蔬菜(炒)	餛飩湯	水果	4	2.5	1.1	2	1		638.9
9/24	四	蕎麥飯(有機白米)	咖哩雞(燒)	杏菇脆瓜(炒)	有機蔬菜(炒)	牛蒡排骨湯	堅果包	4.6	2.5	1.4	2			628.1
9/29	二	芝麻糙米飯(有機白米)	香菇肉燥(滷)	刺瓜燴蛋(燴)	有機蔬菜(炒)	柴香虱目魚湯		4.5	2.5	1.4	2			621.1
9/30	三	特餐	紅燒豬肉麵(煮)	滷蛋豆干(滷)	有機蔬菜(炒)	鮮肉包(蒸)	水果	4.5	2.5	1.1	2	1		673.9

中秋節月餅 熱量誰最高？

根據營養分析數據顯示，一顆標準大小的廣式蛋黃蓮蓉月餅熱量可達600-800大卡，相當於2.5-3碗白飯的熱量。台式綠豆椪約400-500大卡，而蘇式月餅因為餅皮較薄，熱量約在350-450大卡之間。

中秋節月餅 熱量排名主要受到三個因素影響：餅皮厚度、內餡油脂含量，以及月餅大小。

廣式月餅的餅皮較厚且內餡豐富，尤其是蛋黃和蓮蓉都含有大量油脂
台式月餅雖然餅皮較薄，但內餡如綠豆沙也含有不少油脂
蘇式月餅則以酥脆餅皮為主，相對來說油脂含量較為適中。

廣式月餅熱量最高，台式月餅居中，蘇式月餅相對較低

菜單為魚類時請小心魚刺，仔細檢查，保持專注，避免邊吃邊說話或匆忙吞食

~午餐一律使用國產豬肉食材~