

豐田國小			115年		10		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	油脂堅果種子類	水果類	乳品類	總熱量	
10/1	四	紅藜飯(有機白米)	杏菇雞(燒)	冬瓜肉絲(炒)	有機蔬菜(炒)	馬鈴薯鮮菇排骨湯		4.7	2.5	2	2			649.5	
10/2	五	環保餐(糙米飯)	花生拌黃瓜(炒)	紅娘炒蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	仙草奶凍	鮮奶(福)	4.5	2.3	1.4	2		0.8	728.1	
10/5	一	糙米飯(有機白米)	蔥焗豬棒(滷)	刺瓜燴蛋(燴)	有機蔬菜(炒)	玉米雞湯	水果	4.7	2.5	1.6	2	1		699.9	
10/6	二	紫米糙米飯(有機白米)	三杯魷魚圈(燒)	杏菇花椰(炒)	有機蔬菜(炒)	山藥雪蓮湯		5.1	2.5	1.8	2			672.7	
10/7	三	特餐	日式烏龍麵(炒)	香滷翅腿(二隻)(滷)	有機蔬菜(炒)	南瓜濃湯	水果	4.5	2.3	1.4	2	1		666.5	
10/8	四	小米飯(有機白米)	腐乳炒雞(炒)	麻婆豆腐(燒)	有機蔬菜(炒)	餛飩湯	保久乳(福)	4.5	2.5	1.5	2		0.8	745.1	
10/12	一	糙米飯(有機白米)	冰糖滷雞腿(滷)	肉絲紫茄(煲)	有機蔬菜(炒)	刺瓜排骨湯	水果	4.5	2.4	1.9	2	1		685.8	
10/13	二	小蓬仁糙米飯(有機白米)	鮮味虱目魚(燒)	杏菇脆瓜雞柳(炒)	有機蔬菜(炒)	牛蒡雞湯		4.5	2.1	1.1	3			629.7	
10/14	三	特餐	藜麥筍絲瘦肉粥(煮)	蝦捲(炸)	有機蔬菜(炒)	牛奶饅頭(蒸)	水果	4.5	2.5	2.1	2	1		697.9	
10/15	四	燕麥飯(有機白米)	咖哩雞(燒)	滷味海根(滷)	有機蔬菜(炒)	三絲鮮湯		4.8	2.5	1.9	2			654.1	
10/16	五	環保餐(糙米飯)	一品燒豆腐(燒)	四季炒蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	紅豆芋圓湯	鮮奶(福)	6	2.4	1.1	2		0.8	833.2	
10/19	一	糙米飯(有機白米)	壽喜燒(燒)	銀芽三絲(炒)	有機蔬菜(炒)	洋芋蛋花湯	水果	4.8	2.5	2	2	1		716.5	
10/20	二	小米糙米飯(有機白米)	海鮮排(炸)	醬爆肉片(炒)	有機蔬菜(炒)	針菇雞湯		4.5	2.2	1.4	3			644.2	
10/21	三	特餐	香蔥肉絲炒飯(炒)	檸檬雞翅(蒸)	有機蔬菜(炒)	味噌湯	水果	4.5	2.5	1.3	2	1		678.7	
10/22	四	蕎麥飯(有機白米)	軟燒里肌(滷)	宜蘭西滷肉(滷)	有機蔬菜(炒)	海帶排骨湯	豆奶(產)	4.5	2.3	2	2			620.9	
10/23	五	環保餐(糙米飯)	鵪鶉蛋什滷(滷)	金茸翡翠蒸蛋(蒸)	有機蔬菜(炒)	綠豆地瓜湯	鮮奶(福)	6.5	2.5	1.1	2		0.8	875.5	
10/27	二	芝麻糙米飯(有機白米)	蒲燒鯛(蒸)	豆瓣四寶(炒)	有機蔬菜(炒)	冬瓜排骨湯		4.5	2.1	1.4	2			591.9	
10/28	三	特餐	肉絲炒麵(炒)	丐幫滷味(滷)	有機蔬菜(炒)	雙色蘿蔔湯	水果	4	2.5	1.8	2	1		655.7	
10/29	四	燕麥飯(有機白米)	栗子燒肉(燒)	蝦皮瓠瓜(炒)	有機蔬菜(炒)	海芽蛋花湯	堅果包	5.3	2.5	1.8	2			686.7	
10/30	五	環保餐(糙米飯)	什錦滷(滷)	洋蔥炒蛋(炒)	有機蔬菜(炒)	什錦豆花		5.7	2.4	1.6	2		0.8	824.2	
國民健康署特提出「喝白開水5要訣」：															
1. 「起床一杯水」：身體一整晚都沒攝取水分，起床後先喝下一杯500毫升的溫開水，促進腸胃蠕動、防止便秘															
2. 「用餐配杯水」：可幫助腸道消化，取代含糖飲料避免過多熱量攝取															
3. 「外出要帶水」：準備500毫升以上的水壺，外出可隨時補充，避免運動後脫水															
4. 「好好喝的水」：可在白開水中加入檸檬或新鮮水果，隨時補充															
5. 「1,500的水」：養成每天至少喝1,500毫升白開水的習慣，分多次慢慢喝，避免喝得太快太急或一次喝太多。															

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~