

主 編：李添旺（校長）
 執行編輯：蔡雅雯（執行秘書）
 出版日期：中華民國 114 年 10 月 1 日
 食譜設計：趙琬姮(營養師)

114 年 10 月進學國小、志開實小、中山國中午餐食譜

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯/附餐	其他	熱量
								(大卡)
10月1日	三	米粉湯		炸杏鮑菇+雞米花		烤披薩	乳品	692
*10月2日	四	白飯	香菇滷豆皮	玉米芹香炒蛋	麵筋高麗菜	冬瓜檸檬愛玉		820
10月3日	五	白飯	南瓜雞丁	海帶豆干片	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	753
10月6日	一	中秋節放假一天						
10月7日	二	十穀飯	豆豉排骨	涼拌干絲	有機蔬菜	菜頭丸子湯		795
10月8日	三	白醬培根通心麵		烤翅小腿*2	麵包	竹筍香菇雞湯	乳品	682
*10月9日	四	白飯	豆酥鮮魚	洋蔥玉米炒蛋	麻油猴菇高麗菜	仙草黑糖奶		788
10月10日	五	國慶日放假一天						
10月13日	一	白飯	滷雞排	青醬菇菇	枸杞高麗菜	海芽味噌豆腐湯	水果	842
10月14日	二	紫米飯	打拋豬	筍乾麵輪	有機蔬菜	南瓜玉米濃湯		729
10月15日	三	紅燒豬肉麵		滷蛋	菠蘿麵包		乳品	685
*10月16日	四	白飯	椰香咖哩魚塊	紅蘿蔔炒蛋	麵筋高麗菜	冬瓜檸檬小紫蘇		756
10月17日	五	白飯	三杯雞	刺瓜烏蛋	有機蔬菜	菜頭玉米湯	水果	762
10月20日	一	白飯	滷肉	螞蟻上樹	金菇小白菜	瓜瓜貢丸湯	水果	786
10月21日	二	燕麥飯	烤去骨雞排	涼薯蝦仁炒蛋	有機蔬菜	昆布關東煮		710
10月22日	三	酸辣麵疙瘩		椒鹽雙物		蛋糕	乳品	681
*10月23日	四	白飯	洋蔥培根炒蛋	蜜汁鮑菇豆干	豆皮高麗菜	綠豆地瓜甜湯		817
10月24日	五	光復節補假一天						
10月27日	一	白飯	滷豬腳丁	海帶干絲	蒜香蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	795
10月28日	二	糙米飯	麻油雞丁	三色炒蛋(皮蛋、鹹蛋)	有機蔬菜	當歸湯		719
10月29日	三	鍋燒意麵		拌毛豆莢	麵包		乳品	612
*10月30日	四	白飯	蕃茄炒蛋	香菇培根鮮筍	枸杞青菜	珍珠黑糖奶		695
10月31日	五	白飯	烤雞腿	瓜仔豆干	有機蔬菜	味噌海芽豆腐湯	水果	738

備註：1. 本校營養午餐一律採用、國產豬肉及其製品。 2. 打*為配合市政一週一日低碳蔬食日。
 3. 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。
 4. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜。



本月推薦食材
葉菜類

我的餐盤

蔬菜分成哪幾類呢?

- 葉菜類** 莖部短、葉片：高麗菜、菠菜、油菜
- 根菜類** 根部肥大：白蘿蔔、胡蘿蔔、牛蒡
- 莖菜類** 莖部：蘆筍、竹筍
- 果菜類** 植物的果實：番茄、絲瓜、茄子
- 花菜類** 花朵構造：青花菜、金針花、白花椰菜
- 芽菜類**：豆芽菜、苜蓿芽
- 食用菌類** 菌傘、菌柄：香菇、金針菇

蔬菜小知識

Q：水果可以取代蔬菜嗎？
 A：不可以。因為蔬菜和水果的營養成分不同。建議國小學童每天應吃3份蔬菜(大約1.5碗的份量)，不同顏色的蔬菜營養成分都不一樣，要均衡多樣化的攝取，才會健康長大唷!

蔬菜的營養素

膳食纖維 排便順暢

葉酸 維持神經系統

植化素 抗氧化、增加免疫力

學校午餐的葉菜類料理



蒜香青江菜 芝麻菠菜 櫻花蝦炒高麗菜 沙茶油菜 開陽白菜