

台南市立安業國民小學 109 學年度 第1學期 9-12週 午餐食譜

校長：蔡淑芬

執行秘書：張世訓

菜單設計：顏郁菁

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯類	熱量	備註
10月26日	星期一	米飯	香酥劍旗魚丁	玉米炒蛋	開陽白菜	黃瓜魚丸湯	627	
10月27日	星期二	米飯	味噌燒肉	三杯豆腐	蒜香有機油菜	蘿蔔排骨湯	558	
10月28日	星期三	米飯	蔥爆雞丁	馬鈴薯炒培根	蒜香高麗菜	絲瓜麵線湯	576	
10月29日	星期四	小米飯	客家小炒	茶葉蛋	薑絲有機青松菜	菱角排骨湯	622	
10月30日	星期五	米飯	南瓜燒雞	桂竹筍炒肉絲	麻香雙椰菜	柴魚白菜湯	583	優酪乳
11月2日	星期一	米飯	筍乾滷肉	椒鹽百頁豆腐	蒜香大陸妹	蘿蔔湯	575	
11月3日	星期二	米飯	梅乾燒雞	玉米可樂餅	蒜香高麗菜	味噌湯	579	優酪乳
11月4日	星期三	黑米飯	滷肉飯	關東煮	薑絲有機黑葉白菜	紫菜湯	629	
11月5日	星期四		沙茶魷魚羹麵				733	
11月6日	星期五	米飯	左宗棠雞	紅蘿蔔炒蛋	蒜香有機油菜	玉米排骨湯	514	
11月9日	星期一	米飯	鹹冬瓜豆瓣魚	鮭魚炒蛋	薑絲有機奶油白菜	豆薯湯	554	
11月10日	星期二	五穀米飯	梅醬雞球	咖哩魚蛋	蒜香有機油菜	脆筍排骨湯	636	蘋果汁
11月11日	星期三	米飯	薑汁燒肉	番茄炒蛋	蒜香菠菜	沙鍋白菜湯	603	
11月12日	星期四	米飯	古早味香酥雞	麻婆豆腐	蒜香白花菜	玉米濃湯	576	
11月13日	星期五	雞塊2個	皮蛋瘦肉粥				570	
11月16日	星期一	米飯	沙茶雞丁	金沙豆腐	蒜香高麗菜	海帶芽味噌湯	606	
11月17日	星期二	米飯	菲式滷肉	泡菜炒玉米	蒜香有機油菜	腐皮湯	687	
11月18日	星期三	胚芽米飯	地中海風味雞	香腸炒蛋	柴魚有機青江菜	酸辣湯	634	
11月19日	星期四		土魷魚羹麵				754	
11月20日	星期五	米飯	魚香燒肉	蒸蛋	薑絲鵝白菜	綠豆湯	639	

備註：

- 對於營養午餐有任何寶貴建議，煩請至學務處(午餐秘書)反應。
- 為控管經費，菜單如遇非季節性蔬菜或價格太昂貴食材，會稍加改變食譜，異動之菜單公告於學校營養午餐資訊網。
- 午餐費扣款於每月八號。
- 祝全校師生用餐愉快。

營養樹窗

我的餐盤：飯和蔬菜一樣多



全穀雜糧類的營養

全穀雜糧類食物主要提供澱粉，是人體攝取熱量的主要來源，目前全穀雜糧類食物是「過度精製」，像是白米、白吐司，因此我們應該多選擇「未精製的全穀雜糧類」，像是糙米、玉米、南瓜，這類食物加工程度低，能保留較多的營養素，像是維生素（如：B群、維生素E...等）、膳食纖維、礦物質（如：鉀、鎂...等），因此建議多選擇未精製的全穀雜糧類食物。

為什麼建議吃未精製的全穀雜糧？



糙米或小麥在精製過程中，去除糠層（麩皮）先形成胚芽米，再去胚芽形成白米，這過程會大量流失許多維生素、礦物質和膳食纖維，因此建議要吃未精製的全穀雜糧類食物，全穀比例要達到1/3以上，能幫我們補充多種營養！

這些都是全穀雜糧類

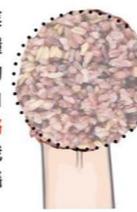
全穀雜糧類不只有小麥或稻米，在攝取總份量不變情形下，建議也能多選擇雜糧和薯類，達到多元攝取，均衡飲食！



全穀雜糧怎麼吃？

要吃多少量？

我的餐盤口訣中，「飯和蔬菜一樣多」，飯就是指全穀雜糧類，因此在「蔬菜量正常」的前提下，無論男女生，用自己的拳頭比一比，每一餐吃略比一個拳頭大，就能滿足「我的餐盤」的全穀雜糧的建議攝取量。



飯和蔬菜的攝取量可以怎麼調整呢？



- Q1：若飯吃比較少，蔬菜也要跟著吃少嗎？
A1：不需要減少！！蔬菜必須要優先吃足。
- Q2：若蔬菜吃比較多，飯也要跟著多吃嗎？
A2：飯不需要再多吃！！蔬菜吃多一點沒關係，但飯量如果增加，會使熱量攝取過多，因此維持略比拳頭大一點的量即可。

日常中常見的隱藏澱粉

勾芡和加工食品中常會加入澱粉，因此增加了這些食物的熱量，建議以「原型、未精製食物」為主。

本校(園)一律使用國產豬、牛肉食材



資料來源：國民健康署

