

111年 4月 午餐食譜營養介紹暨意見表

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值	假
4/1	五	燕窩飯	砂鍋魚	花菜小卷	金針菠菜	蕃茄蛋花湯	雞蛋中含有DHA和卵磷脂等，能健腦益智。雞蛋中的維生素A能保護黏膜組織的完整並維持正常視覺；維生素B群則是參與醣類、脂質的代謝。	假
4/4	一	兒童	節	節	節	節	放	假
4/5	二	清明	節	節	節	節	放	假
4/6	三	麵食	味噌拉麵	獅子頭	涼拌黃豆芽	麵包	味噌主原料是黃豆，植物性蛋白質豐富，攝取時沒有醣固醇的負擔。由於味噌製作時，是由整顆豆子經米麴發酵熟成，更能包含豆子完整營養。味噌所含的膳食纖維有助消化，維生素B、E含量也過高的。	
4/7	四	五穀飯	五香肉燥	脆炒蘿蔔絲	有機蔬菜	冬菜雞湯	白蘿蔔屬白色食物，能促進心臟健康，維持膽固醇指數正常。因含維他命A及C故能維持心臟血管彈性，對呼吸系統不適之感染、感冒，可減輕症狀。	
4/8	五	麥片飯	蔴豉豆腐	玉米火腿蛋	麵筋燒白菜	豆薯湯	豆豉中含有大量能溶解血栓的激素、能有效的預防腦血栓的形成，改善大腦的血流量和防治老年癡呆症很有效果。	
4/11	一	燕麥飯	左宗雞	黃瓜肉羹	清炒美生菜	什錦菇湯	金針菇中的菌菌多糖等物質可幫助人體提高免疫力；能夠有效地增強機體的生活活性，促進體內新陳代謝，有利於食物中各種營養素的吸收和利用。	
4/12	二	地瓜飯	高昇排骨	黑胡椒鮮菇	有機蔬菜	蔬菜湯	秀珍菇含有豐富的維生素和胺基酸，具有增強人體免疫力的作用，能夠預防流行性感冒，具有益智健腦、安神鎮靜的作用	
4/13	三	米食	香菇干貝粥	泡菜豆腐	薑絲青江	小肉包	薑的活性成分是薑酚、薑烯酚和薑酮具有抗發炎的功效。薑也用來改善病患手脚冰冷的症狀也會刺激唾液分泌，有助於腸胃消化。	
4/14	四	白米飯	咖哩雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	皇帝豆非骨湯	紅蘿蔔富含β-胡蘿蔔素，在人體內會代謝轉換成維他命A，具有抗老化及抗癌功效，也可增強免疫力，防治感冒及保護視力。	
4/15	五	小米飯	香酥魚丁	翠玉鮮筍	豆菊高麗菜	關東煮	小米易消化，可提供鐵、鈣等礦物質，滋陰補血；還有養脾胃、除煩熱作用，對反胃、嘔吐、食慾不佳、消化不良也有助益；尚可預防及消除血管硬化。	
4/18	一	紫米飯	紅糟雞肉	三色玉米	枸杞絲瓜	紫菜豆腐湯	絲瓜性屬甘涼，夏季食用可幫助清熱消暑、降火氣；皂甘，有止咳化痰作用；豐富的維生素C，有去斑、美白的功效。	
4/19	二	糙米飯	雙菇雞柳	肉燥洋芋	有機蔬菜	沙茶魷魚羹	魷魚含有大量的不飽和脂肪酸如EPA、DHA，且含量高量牛磺酸，可有效減少血管壁內所累積的膽固醇，預防血管硬化，同時能補充腦力、預防老年癡呆症。	
4/20	三	麵食	義大利肉醬麵	荷包蛋	涼拌小瓜	黃瓜湯	小黃瓜可促進皮膚、毛髮代謝，所含的纖維能促進腸道對有害物質的排泄，抑制脂肪和膽固醇的吸收，對治療咽喉腫痛、紅眼病，具有清熱解毒的功效。	
4/21	四	白米飯	蔥爆豬肉	紅燒冬瓜	有機蔬菜	蘿蔔湯	洋蔥有豐富的槲皮素，它是一種類黃酮抗氧化劑，可以有效抗發炎、降低壞膽固醇濃度，使血管暢通、保持彈性，有效預防動脈硬化，降低疾病發生風險。	
4/22	五	香鬆飯	蘑菇豆包	彩椒炒蛋	蒜香菜豆	紅豆麥片	紅豆富含鐵質，使人氣色紅潤，可補血、促進血液循環、強化體力、增強抵抗力。有利水消腫、清熱解毒的功能。	
4/25	一	洋蔥仁	東安雞	培根豆薯	蝦皮苜蓿	羅宋湯	涼薯營養豐富，含鈣、鐵、鋅、銅、磷等多種元素。有降低血壓、血脂等功效。可改善煩熱中暑、風熱感冒、發熱頭痛、口乾燥渴等症。	
4/26	二	芝麻飯	醬爆肉絲	鮭魚銀芽	有機蔬菜	南瓜濃湯	南瓜含有許多抗氧化劑，β胡蘿蔔素、維生素C、維生素E、鋅，能清除體內自由基，也能增強免疫系統，對抗感染，並加快傷口癒合。	
4/27	三	米食	海鮮粥	椒鹽毛豆莢	扁魚白菜	鍋貼	牡蠣有『海中牛乳』之稱，其富含鈣、鉀等微量元素且含天然牛磺酸，能促進幼兒大腦發育及具安神健腦等作用。	
4/28	四	白米飯	塔香雞丁	枸杞高麗菜	有機蔬菜	冬瓜湯	九層塔富含維生素B2、維生素B3、維生素C、維生素E，還含有『皂素』，可以緩解喉嚨痛與咳嗽症狀。強大的殺菌、抗菌功能，可以預防支氣管炎、口內炎、感冒發燒。	
4/29	五	藜麥飯	豆酥魚	丁香花生	蝦米油菜	山藥菇湯	丁香魚含有大量DHA和EPA，這兩種不飽和脂肪酸對人體預防和治療心血管循環系統的疾病具有特殊療效。而脂溶性的Vita、Vite，對人體防癌、抗癌延緩衰老具有極為重要的作用。	

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	4月1日	五	柴魚酥飯	砂鍋魚	花菜小卷	金針菠菜	蕃茄蛋花湯		4.5	2.5	1.5	2.5			653
2	4月4日	一	兒童節放假												
3	4月5日	二	清明節放假												
4	4月6日	三	麵食	味噌拉麵	獅子頭	涼拌黃豆芽	麵包	水果	5	2	1	2	1		675
5	4月7日	四	五穀飯	五香肉燥	脆炒蘿蔔絲	有機蔬菜	冬菜雞湯	乳品	4.7	2.5	1.2	2		1	787
6	4月8日	五	麥片飯	蔴豉豆腐	玉米火腿蛋	麵筋燒白菜	豆薯湯		5	1.5	0.8	2			573
7	4月11日	一	燕麥飯	左宗棠雞	黃瓜肉羹	清炒美生菜	什錦菇湯	水果	4.5	2.6	1.5	2	1		698
8	4月12日	二	地瓜飯	高昇排骨	黑胡椒鮮菇	有機蔬菜	蔬菜湯	乳品	4.7	2	1.2	2		1	749
9	4月13日	三	米食	香菇干貝粥	泡菜豆腐	薑絲青江	小肉包	水果	5	2	0.8	2	1		670
10	4月14日	四	白米飯	咖哩雞	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	皇帝豆排骨湯	乳品	4.7	2.3	1.4	2.5		1	799
11	4月15日	五	小米飯	香酥魚丁	翠玉鮮筍	豆菊高麗菜	關東煮		4.8	2.4	1.5	3			689
12	4月18日	一	紫米飯	紅糟腿肉	三色玉米	枸杞絲瓜	紫菜豆腐湯	水果	4.7	2.3	1	2	1		677
13	4月19日	二	糙米飯	雙菇雞柳	肉燥洋芋	有機蔬菜	沙茶魷魚羹	乳品	5	2	1	2		1	729
14	4月20日	三	麵食	義大利肉醬麵	荷包蛋	涼拌小瓜	黃瓜湯	水果	4.5	2.3	1	2.5	1		685
15	4月21日	四	白米飯	蔥爆豬肉	紅燒冬瓜	有機蔬菜	蘿蔔湯	乳品	4.5	2.3	1.4	2		1	763
16	4月22日	五	香鬆飯	蔴菇豆包	彩椒炒蛋	蒜香菜豆	紅豆麥片		5	2	1	2.5			638
17	4月25日	一	洋蔥仁	東安雞	培根豆薯	蝦皮莧菜	羅宋湯	水果	4.7	2	1	2	1		654
18	4月26日	二	芝麻飯	醬爆肉絲	鮭魚銀芽	有機蔬菜	南瓜濃湯	乳品	4.8	2.2	1.3	2		1	774
19	4月27日	三	米食	海鮮粥	椒鹽毛豆莢	扁魚白菜	鍋貼	水果	5	2	1	2	1		675
20	4月28日	四	白米飯	塔香雞丁	枸杞高麗菜	有機蔬菜	冬瓜湯	乳品	4.5	2	1.4	2		1	740
21	4月29日	五	藜麥飯	豆酥魚	丁香花生	蝦米油菜	山藥菇湯		4.7	2	1	2.5			617

※ 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
 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. 4/1, 4/15, 4/29供應低碳餐

4/8, 4/22供應健康蔬食餐