

113年 5月 午餐食譜營養介紹

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值
5/1	三	麵食	肉絲炒麵	獅子頭	清炒花椰	雞肉馬鈴薯湯	花椰菜含維生素 A、B、B2、C 外，還含蛋白質、脂肪、碳水化合物、碘、鈣、磷、鐵、β胡蘿蔔素等，其中維生素 C 含量豐富，是檸檬的 3.5 倍，及蘋果的 26 倍。
5/2	四	五穀飯	梅子排骨	家常小炒	有機蔬菜	白菜肉片湯	大白菜中含有豐富的維他命C，可以養顏美容、清熱退火、預防感冒、消除疲勞；所含的鎂，則有助於鈣質的吸收，促進心臟和血管健康。
5/3	五	白米飯	*照燒魚丁	黃瓜小卷	麵筋高麗菜	什錦蔬菜湯	鱈魚有豐富且好消化的優質蛋白質，脂肪含量低，且富含維生素A、B、D和多種礦物質，及omega-3不飽和脂肪酸，能夠幫助腦部發育、視力維持，以及增長肌肉、促進發育和細胞的再生。
5/6	一	紫米飯	春川炒雞	*紅蘿蔔炒蛋	干貝絲瓜	味噌豆腐湯	豆腐中含豐富的大豆蛋白，不含膽固醇和脂肪，有助於心血管疾病的預防。含大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益。
5/7	二	小米飯	香菇肉燥	菊絲銀芽	有機蔬菜	蓮子雞湯	豬肉能夠提供身體所需的蛋白質、脂肪、維生素及礦物質，能幫助修復身體組織、加強免疫力、保護器官功能。
5/8	三	米食	雞肉絲飯	冬瓜滷肉	菇炒大白菜	*翡翠蛋花湯	冬瓜是夏天生產的瓜，卻被稱為冬瓜，是因為瓜熟時，表面有一層白粉，就像冬天的冰霜。也有人說是因為冬瓜的保存期長，不切開可以從夏天一直儲存至冬天，因而得名。
5/9	四	糙米飯	豆腐乳雞	木耳豆薯	有機蔬菜	綠豆湯	黑木耳有滋養、益胃、活血、潤燥的功效，適用於痢疾、貧血、高血壓、便秘等症狀，也可治療腰腿麻木、疼痛等症。
5/10	五	白米飯	*彩蔬蒸蛋	醬燒干丁	蠔菇刺瓜	薑絲海芽湯	海帶芽中含有一種叫藻聚糖的物質，不僅能降低膽固醇，還能防止血液凝固，從而能防止血栓形成。
5/13	一	芝麻飯	蘑菇豬柳	開陽扁蒲	油蔥大陸妹	冬瓜薏仁湯	芝麻含有的不飽和脂肪酸裡，主要是亞麻油酸，它是人體不可或缺的必需脂肪酸，還有抗氧化的效果，可以延緩壞膽固醇生成，保護心血管。
5/14	二	白米飯	燒烤醬燒雞	*鮮菇燴蝦仁	有機蔬菜	鴨肉冬粉湯	秀珍菇含有多種養分，能改善人體新陳代謝、增強體質、調節神經功能等作用，對胃和十二指腸潰瘍等有一定的功效。
5/15	三	麵食	榨醬麵	小瓜雞絲	燒賣	蘿蔔貢丸湯	芹菜含有β胡蘿蔔素，可提高人體的免疫力且芹菜可健胃、清胃熱，對於肝火上升引起的高血壓有幫助。
5/16	四	燕麥飯	紅燒腱肉	*洋蔥炒蛋	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	黃皮、紫皮和白皮洋蔥所含的營養成分差不多，含有豐富的維生素C、鉀、鈣、磷，硫化物及硒等成分，具有殺菌、增強免疫力的作用。
5/17	五	香鬆飯	*香酥魚	洋芋麵輪	清炒高麗菜	*紫菜蛋花湯	馬鈴薯又稱「洋芋」，有很高的營養價值。富含大量碳水化合物，能供給人體大量的熱能。也含有蛋白質、磷、鈣、維生素等多種成分，有「地下蘋果」之稱。
5/20	一	白米飯	塔香雞丁	竹筍肉絲	蒜香青花菜	黃豆芽湯	竹筍含有豐富的纖維質，可以促進腸胃的蠕動，幫助消化，排除體內廢物，可以預防便秘及對腸道疾病很有幫助。
5/21	二	麥片飯	蒙古炒肉	黃瓜麵筋	有機蔬菜	牛蒡雞湯	黃瓜果肉脆甜多汁，清香可口，它含有膠質、果酸和生物活性酶，可促進身體代謝，能治療曬傷、雀斑和皮膚過敏。
5/22	三	米食	*香菇滑蛋粥	*魚鬆	莧菜魚乾	叉燒包	莧菜中不含草酸，所含鈣、鐵進入人體後很容易被吸收利用，因此能促進小兒的生長發育，對骨折的癒合具有一定的食療價值。
5/23	四	藜麥飯	茶香雞腿	脆炒蘿蔔絲	有機蔬菜	仙草蜜	藜麥無麩質，口感佳且營養價值高，膳食纖維比一般的白米飯多了約20倍，以非水溶性纖維為主，能增加飽足感且有效促進腸道蠕動、維持消化道機能。
5/24	五	洋蔥仁飯	麻婆豆腐	*玉米火腿蛋	彩椒四季豆	山藥菇湯	彩椒含β-胡蘿蔔素、維他命C可抑制致癌物質，並使變異細胞良性化，其中以紅色甜椒含量最高。
5/27	一	紫米飯	冰糖醬鴨	筍乾海帶結	金針絲瓜	大黃瓜湯	絲瓜中含防止皮膚老化的B族維生素，增白皮膚的維生素C等成分，能保護皮膚、消除斑塊，使皮膚潔白、細嫩。
5/28	二	五穀飯	芋頭燒排骨	培根冬瓜	有機蔬菜	菌菇雞茸湯	芋頭含有豐富的膳食纖維和鉀，能排除人體多餘的鈉，降低血壓，減少心血管疾病。且含豐富的維生素A、C及抗氧化物，能增強免疫系統。
5/29	三	麵食	蚵仔麵線	綜合滷味	白菜火腿	爆漿餐包	蚵仔的營養價值高，屬於六大類食物中的豆魚蛋肉類，主要提供飲食中蛋白質的來源。味道鮮美，並有豐富的維生素A、B1、B2、D、C及牛磺酸，有「海中牛奶」之稱。
5/30	四	糙米飯	*肉燥皮蛋	鮮菇三絲	有機蔬菜	玉米湯	皮蛋因含有硫酸基酸，產出氨味和硫化氫，而富含獨特的口感和風味，含有蛋白質、維生素A、B2、B12、鉀、鎂等營養素，可購買CAS標章之產品，不要購買來路不明的商家。
5/31	五	白米飯	*蒲燒鯛魚	蔬菜燴豆腐	雙色花椰	*高麗菜蛋花湯	毛豆的脂肪以不飽和脂肪酸為主，如人體必需的亞油酸和亞麻酸，可以改善脂肪代謝，有助於降低人體中三酸甘油酯和膽固醇。

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	5月1日	三	麵食	肉絲炒麵	獅子頭	清炒花椰	雞肉馬鈴薯湯	水果	4.5	2	1	2.5	1		663
2	5月2日	四	五穀飯	梅子排骨	家常小炒	有機蔬菜	白菜肉片湯		4.5	2.3	1.3	2.5			633
3	5月3日	五	白米飯	*照燒魚丁	黃瓜小卷	麵筋高麗菜	什錦蔬菜湯	水果	4.5	2	1.5	2	1		653
4	5月6日	一	紫米飯	春川炒雞	*紅蘿蔔炒蛋	干貝絲瓜	味噌豆腐湯	豆漿	4.5	3.3	1.3	2			685
5	5月7日	二	小米飯	香菇肉燥	菊絲銀芽	有機蔬菜	蓮子雞湯	乳品	4.5	2.3	1.5	2.0		1	765
6	5月8日	三	米食	雞肉絲飯	冬瓜滷肉	菇炒大白菜	*翡翠蛋花湯	水果	4.5	2.7	1.1	2	1		695
7	5月9日	四	糙米飯	豆腐乳雞	木耳豆薯	有機蔬菜	綠豆湯		5.5	2	0.8	2			645
8	5月10日	五	白米飯	*彩蔬蒸蛋	醬燒干丁	蠔菇刺瓜	薑絲海芽湯	水果	4.7	2	1	2	1		654
9	5月13日	一	芝麻飯	蘑菇豬柳	開陽扁蒲	油蔥大陸妹	冬瓜薏仁湯	乳品	4.6	2.1	1.5	2		1	757
10	5月14日	二	白米飯	燒烤醬燒雞	*鮮菇燴蝦仁	有機蔬菜	鴨肉冬粉湯	乳品	4.7	2.3	1.2	2		1	772
11	5月15日	三	麵食	榨醬麵	小瓜雞絲	燒賣	蘿蔔貢丸湯	水果	4.5	2	0.7	2.5	1		655
12	5月16日	四	燕麥飯	紅燒腱肉	*洋蔥炒蛋	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯		4.5	2.6	1.1	2			628
13	5月17日	五	香鬆飯	*香酥魚	洋芋麵輪	清炒高麗菜	*紫菜蛋花湯	水果	5	2.5	1	2.5	1		735
14	5月20日	一	白米飯	塔香雞丁	竹筍肉絲	蒜香青花菜	黃豆芽湯	乳品	4.5	2	1.4	2.0		1	763
15	5月21日	二	麥片飯	蒙古炒肉	黃瓜麵筋	有機蔬菜	牛蒡雞湯	乳品	4.5	2.4	1.6	2		1	775
16	5月22日	三	米食	*香菇滑蛋粥	*魚鬆	莧菜魚乾	叉燒包	水果	5	2	0.8	2	1		670
17	5月23日	四	藜麥飯	茶香雞腿	脆炒蘿蔔絲	有機蔬菜	仙草蜜		4.7	2	1.2	2			599
18	5月24日	五	洋蔥仁飯	麻婆豆腐	*玉米火腿蛋	彩椒四季豆	山藥菇湯	水果	5	2	1	2	1		675
19	5月27日	一	紫米飯	冰糖醬鴨	筍乾海帶結	金針絲瓜	大黃瓜湯	乳品	4.5	2	1.5	2		1	743
20	5月28日	二	五穀飯	芋頭燒排骨	培根冬瓜	有機蔬菜	菌菇雞茸湯	乳品	4.7	2	1.5	2		1	757
21	5月29日	三	麵食	蚵仔麵線	綜合滷味	白菜火腿	爆漿餐包	水果	5	2.2	1	2	1		690
22	5月30日	四	糙米飯	*肉燥皮蛋	鮮菇三絲	有機蔬菜	玉米湯		4.7	2.3	1.1	2			619
23	5月31日	五	白米飯	*蒲燒鯛魚	蔬菜燴豆腐	雙色花椰	*高麗菜蛋花湯	水果	4.5	2.3	1	2	1		663

※※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.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、魚類等食材及其製品，

\* (衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物)若為過敏體質者不適合食用或請視身體狀況酌情食用。

2.本校菜單食材會於當日公告於「教育部校園食材登錄平台2.0」以供師生查詢(網站：<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>)

3.遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

4.5/3, 5/17, 5/31供應低碳餐

5/10, 5/24供應健康蔬食餐

臺南市忠義國小附設幼兒園113年5月份點心菜單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
日期	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日
上午點心品名			南瓜炒米粉	台式鹹粥	浮水魚羹
主要食材			南瓜 高麗菜 絞肉 米粉	芋頭 絞肉 紅蘿蔔 筍絲 米	魚漿 筍絲
下午點心品名			玉米濃湯	蘿蔔糕 芭樂	葡萄餐包
主要食材			蛋 玉米粒 絞肉 紅蘿蔔 鮮奶	蘿蔔 葱酥 米 芭樂	麵粉 蛋 奶油 葡萄
日期	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日
上午點心品名	魚皮冬粉湯	果醬吐司 桔茶	紫芋紅豆饅頭 豆漿	炒意麵	玉米瘦肉粥
主要食材	虱目魚皮 冬粉	草莓果醬 吐司 金桔	紫芋地瓜 紅豆 麵粉 黃豆	高麗菜 紅蘿蔔 絞肉 意麵	玉米 絞肉 紅蘿蔔 米
下午點心品名	乾果果露 蓮霧	綜合水果	綠豆粉圓湯	雞塊 芭樂	湯種餐包
主要食材	葡萄乾 百香果 果凍粉 蓮霧	蘋果 蓮霧 芭樂	綠豆 粉圓	雞塊 芭樂	麵粉 蛋 奶油
日期	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
上午點心品名	蛋花麵線	火腿吐司 豆漿	海苔起士饅頭 米漿	翡翠吻仔魚粥	鐵板炒麵
主要食材	麵線 蛋 葱酥	火腿 馬鈴薯 吐司 黃豆	海苔 起士 麵粉 米 花生	紅蘿蔔 翡翠 吻仔魚 米	鐵板麵 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔
下午點心品名	紅豆煎餅 蓮霧	綜合水果	蒸蛋	檸檬愛玉湯 芭樂	黑糖麻糬吐司
主要食材	紅豆 麵粉 蓮霧	蘋果 蓮霧 芭樂	蛋 玉米	檸檬 愛玉 芭樂	麵粉 黑糖 奶油
日期	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
上午點心品名	蒸肉圓	香菇肉羹	豆沙包 豆漿	義大利麵	洋葱鮪魚粥
主要食材	絞肉 筍絲 紅蘿蔔	香菇 筍絲 肉羹	紅豆 麵粉 黃豆	番茄 洋葱 絞肉 拉麵	紅蘿蔔 洋葱 鮪魚 米
下午點心品名	紅豆粉角湯 蓮霧	綜合水果	仙草奶露	蛋餅 芭樂	奶油餐包
主要食材	紅豆 粉角 蓮霧	蘋果 蓮霧 芭樂	鮮奶 仙草	蛋 蛋餅皮 芭樂	麵粉 蛋 奶油
日期	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
上午點心品名	虱目魚粥	黑糖蔓越莓饅頭 米漿	小漢堡 桔茶	螞蟻上樹	巧達濃湯
主要食材	虱目魚 米 紅蘿蔔	黑糖 蔓越莓 麵粉 米 花生	漢堡 起士 火腿 金桔	高麗菜 黑木耳 絞肉 冬粉	馬鈴薯 南瓜 絞肉 紅蘿蔔
下午點心品名	珍珠冬瓜露 蓮霧	綜合水果	煎餃	蘿蔔貢丸湯 芭樂	春之戀
主要食材	粉圓 冬瓜糖 蓮霧	蘋果 蓮霧 芭樂	麵粉 絞肉 高麗菜	蘿蔔 貢丸 芭樂	麵粉 蛋 奶油

本園一律使用國產豬肉 水果依時節更改調整