

臺南市東區勝利國小 106 年 1 月份學校午餐食譜

營養師:薛美娟

執行秘書:胡瓊文

校長:余豐賜

| 日期 | 星期 | 主食 | 副食一 | 副食二 | 副食三 | 湯 | 水果 | 熱量 |
|-------|----|-----|-------|-------|-------|------|----|------|
| | | | | | | | | (大卡) |
| 1月3日 | 二 | 小米飯 | 肉燥油腐 | 韭菜花炒蛋 | 有機蔬菜 | 蘿蔔清湯 | 水果 | 731 |
| 1月4日 | 三 | 細白麵 | 紅燒豬肉麵 | 魯蛋 | 麵包 | 紅燒麵湯 | | 705 |
| 1月5日 | 四 | 糙米飯 | 香酥雞丁 | 昆布冬瓜 | 拌青花 | 火鍋味湯 | 水果 | 759 |
| 1月6日 | 五 | 糙米飯 | 紅燒鮮魚 | 蕃茄炒蛋 | 菇香青江 | 豆花冬瓜 | 乳品 | 678 |
| 1月9日 | 一 | 地瓜飯 | 蘿蔔燉肉 | 麻醬豆腐 | 炒瓢瓜 | 羅宋湯 | | 699 |
| 1月10日 | 二 | 小米飯 | 雞肉絲飯 | 福州滷味 | 扁魚白菜 | 餛飩湯 | 水果 | 712 |
| 1月11日 | 三 | 白米飯 | 茄汁蛋炒飯 | 燒賣 | 多彩高麗菜 | 味噌湯 | | 688 |
| 1月12日 | 四 | 糙米飯 | 蔥油雞 | 玉米炒蛋 | 炒菠菜 | 魚丸湯 | 水果 | 748 |
| 1月13日 | 五 | 糙米飯 | 骰子魚丁 | 炒四色 | 鮮甜絲瓜 | 菇菇湯 | 乳品 | 729 |
| 1月16日 | 一 | 小米飯 | 泰式打拋豬 | 蔬菜豆菊 | 蒜香油菜 | 紫菜蛋湯 | | 708 |
| 1月17日 | 二 | 糙米飯 | 蜜汁雞丁 | 海茸豆干 | 尼龍白菜 | 南瓜濃湯 | 水果 | 743 |
| 1月18日 | 三 | 白米 | 什錦粥 | 毛豆香鬆 | 清燙白花 | 小翹腿 | | 688 |
| 1月19日 | 四 | 休業式 | 三角飯糰 | 麵包 | | | | |

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚、停水、停電----）變動食譜

2. 水果乳品係暫定

3. 本校採用檢驗合格之食材並附有檢驗合格證明

4. 響應市府低碳綠能永續校園政策，本校每週五訂為健康低碳蔬食日，環保減碳又強身。

營養教育宣導

遠離甜飲多喝水 溫水暖身又健康

喝白開水身體零負擔且好處多

沒有熱量的白開水，是人體最健康、最經濟的水分來源，冬天喝溫開水除了可維持體溫恆定，並透過排除尿液、汗以及糞便清除體內廢物，還能促進腸胃蠕動進而預防便秘，讓你在取暖、解渴的同時，不必擔心可能會發胖。冬天

想要保持身體溫暖，溫開水是最好的選擇，讓你喝得沒有後顧之憂。

資料來源：[衛生福利部國民健康署](#)