

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](#)