

臺南市東區勝利國小 106 年 4 月份學校午餐食譜

營養師:薛美娟

執行祕書: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)
4 月 5 日	三	麵食	義式鮮肉白醬	烤雞翅	健康彩蔬	玉米蛋花湯		711
4 月 6 日	四	糙米飯	鹽水雞	麻婆豆腐	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	水果	707
4 月 7 日	五	糙米飯	柳葉魚	蕃茄炒蛋	薑絲油菜	黃瓜魚丸湯	乳品	733
4 月 10 日	一	小米飯	紅燒排骨	西芹花枝	蒜香菠菜	當歸鴨湯		717
4 月 11 日	二	糙米飯	香酥雞	洋蔥炒蛋	拌青花菜	玉米濃湯	水果	700
4 月 12 日	三	糯米	油飯	有機小黃瓜	有機蔬菜	味噌湯		728
4 月 13 日	四	糙米飯	麵輪燒肉丁	滷冬瓜	大白菜	翡翠湯	水果	717
4 月 14 日	五	糙米飯	燴什錦	滷豆腐雙味	小白菜	麵線湯	乳品	738
4 月 17 日	一	小米飯	栗子蒸雞	客家小炒	有機蔬菜	四神湯		686
4 月 18 日	二	糙米飯	五香肉燥	紅蘿蔔炒蛋	高麗菜	筍絲雞湯	水果	700
4 月 19 日	三	細白麵	蕃茄菇醬	滷豬排	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		729
4 月 20 日	四	糙米飯	炒烤鴨	魚香肉絲	芥藍菜	魚羹	水果	753
4 月 21 日	五	白米飯	酥炸魚丁	鄉村豆腐	尼龍菜	冬瓜文蛤湯	乳品	763
4 月 24 日	一	小米飯	咖哩雞	蜜汁豆乾	菠菜	蘿蔔貢丸湯		708
4 月 25 日	二	糙米飯	紅燒豬排	三鮮花枝	蝦皮瓠瓜	蛋花湯	水果	648
4 月 26 日	三	白米	皮蛋瘦肉粥	蔬菜餛飩	有機蔬菜	燒賣		699
4 月 27 日	四	糙米飯	沙茶肉片	薑汁豆包	炒 A 菜	香菇雞湯	水果	753
4 月 28 日	五	糙米飯	日式蒸蛋	黃瓜魚羹	高麗菜	南瓜濃湯	乳品	745

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. 本校午餐食材自 4 月份起採用在地有機及可溯源 4 章 1Q 食材。

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。

106 年 4 月份學校午餐健康飲食教育宣導

【不吃早餐影響學習智商】

由於身體經過 8 小時睡眠休息後，腦部糖分会降低，若未能攝取足夠熱量，會大大影響集中力。有研究顯示，營養均衡的早餐可提高工作效率及專注力，容易記住當天所學到的東西，出錯機會也較少。

沒有吃早餐，會容易感覺肚餓，難以將老師所講的內容聽進去，而且因為身體缺乏葡萄糖，較容易會想吃甜的東西。

另一項兒童早餐類型與智力發育關係研究發現，吃高蛋白質早餐的孩子其智商的平均得分最高，其次為吃高糖分早餐的孩子，而不吃早餐的孩子智商得分最低。

建議每天叮嚀孩子吃完早餐再去上學，有助於孩子的學習和智力發育。

【從小養成良好的用餐禮儀】

用餐時，不東張西望或走來走去。

口中有食物時，不與人交談。