

臺南市東區勝利國小 106 年 5 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)
5月1日	一	小米飯	醬爆雞丁	蕃茄炒蛋	油蔥萵苣	關東煮湯		688
5月2日	二	糙米飯	黑胡椒豬柳	炒大黃瓜	有機蔬菜	玉米湯	水果	725
5月3日	三	細意麵	蔬菜湯麵料	卡啦雞腿	培根高麗	蔬菜麵湯		710
5月4日	四	糙米飯	打拋豬	甜不辣西芹	滷大白菜	四神湯	水果	638
5月5日	五	糙米飯	香酥魚條	奶香燉菜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	685
5月8日	一	小米飯	紅燒豬肉	紅蘿蔔炒蛋	雙色高麗	黃瓜魚丸湯		630
5月9日	二	糙米飯	咖哩雞	什錦蔬菜	有機蔬菜	蘿蔔湯	水果	630
5月10日	三	竹筍粥	薄鹽鯖魚	毛豆香鬆	有機萵菜	愛心牛奶球		695
5月11日	四	糙米飯	和風豬肉	玉米炒雙色	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	630
5月12日	五	糙米飯	黑胡椒魚丁	滷鵪鶉	田園蔬菜	綠豆湯	乳品	692
5月15日	一	小米飯	京醬肉絲	麻婆豆腐	有機蔬菜	蔬菜蛋花湯		695
5月16日	二	地瓜飯	蜜汁雞丁	秀珍海茸	炒瓢瓜	餛飩湯	水果	645
5月17日	三	細白麵	沙茶魚羹料	豬排	豆芽水蓮	魚羹湯		716
5月18日	四	糙米飯	香菇雞肉	泰式茼蒿絲	薑絲龍鬚菜	竹筍湯	水果	633
5月19日	五	糙米飯	香酥魚柳	黃瓜魚丸	有機蔬菜	蔬菜南瓜湯	乳品	705
5月22日	一	小米飯	咕咾肉	珍菇炒三絲	有機蔬菜	味噌湯		716
5月23日	二	糙米飯	豆鼓排骨	豆芽鮪魚燒	蒜香大A菜	翡翠芙蓉湯	水果	637
5月24日	三	糙米飯	義式奶香雞	繽紛花椰	蔬菜麵疙瘩	明目冰茶		716
5月25日	四	肉粽	肉包	滷翅小腿	文蛤絲瓜	魚丸湯	水果	629
5月26日	五	糙米飯	糖醋魚	玉米洋芋	有機蔬菜	麵線湯	乳品	685
5月31日	三	細白麵	紅燒豬肉	高麗菜	滷味	紅燒麵湯		728

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. 本校午餐生鮮食材自 4 月份起採用在地有機及可溯源 4 章 IQ 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 5 月份學校午餐健康飲食教育宣導

控制體重最佳食物「蔬菜」

【蔬菜不僅熱量低又可以增加飽腹感】

* 蔬菜的營養：

- ◎熱量：根莖類蔬菜含澱粉質比較多，因此熱量較高，但大部分的蔬菜熱量都不高，每 100 公克平均約 25 大卡，是享瘦一族的最佳食物選擇。
- ◎蛋白質：除了豆類之外，蔬菜中幾乎不含蛋白質。
- ◎脂肪、膽固醇：蔬菜中均不含脂肪及膽固醇。
- ◎維生素：蔬果中含大量維生素 A、C、E、B 群及葉酸等維生素。
- ◎礦物質：含鈣、鐵、鉀、磷、鎂、硒等礦物質。
- ◎膳食纖維：具有水溶性及非水溶性纖維素。
- ◎植物生化素：是一種存在於植物內的天然植物化學成份。

【從小養成良好的用餐禮儀】

* 以愉悅的心情，用 20 分鐘時間吃飯，並且細嚼慢嚥。