

臺南市東區勝利國小 107 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2日	二	糙米飯	親子丼	三色小瓜	炒菠菜	關東煮湯	水果	625
1月3日	三	細意麵	紅燒豬肉麵	鍋貼	小白菜	麵湯		710
1月4日	四	糙米飯	什錦燉肉	五彩炒鴨	薑絲尼龍	刺瓜湯	水果	634
1月5日	五	糙米飯	鮭魚飯	洋蔥炒蛋	雙色高麗	魚皮湯	乳品	671
1月8日	一	小米飯	紅燒雞丁	泡菜豆腐	菇扒青江	玉米濃湯		630
1月9日	二	糙米飯	家常肉燥	開陽瓢瓜	有機蔬菜	冬菜粉絲湯	水果	648
1月10日	三	糯米飯	米糕炒料	煙燻滷蛋	白菜滷	四神湯		731
1月11日	四	糙米飯	麻油雞	什錦蔬菜	蒜香油菜	芹香貢丸湯	水果	630
1月12日	五	糙米飯	香菇油腐	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	紅豆湯	乳品	685
1月15日	一	小米飯	香酥雞	咖哩鮮蔬	彩色花菜	紫菜蛋花湯		719
1月16日	二	糙米飯	豆鼓燒排	金針炒三絲	高麗菜	日式味噌湯	水果	751
1月17日	三	鼻管麵	海鮮雞絲	雙味肉豆	薑絲尼龍	蔥花玉米湯		723
1月18日	四	糙米飯	沙茶肉片	炒大黃瓜	鵝白菜	冬瓜文蛤湯	水果	769
1月19日	五	麵包	御飯糰				乳品	710
1月22日	一	小米飯	咖哩雞	木須炒蛋	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯		703
1月23日	二	糙米飯	瓜子肉	田園四寶	雙色花菜	大頭菜湯	水果	750
1月24日	三	細意麵	什錦炒料	麵包	青江菜	冬瓜麥茶		688

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 4 章 1Q 可溯源之食材，資料登錄在校園食材登錄平臺。

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。

【健康飲食教育宣導】

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。

資料來源：衛生福利部國民健康署