

臺南市東區勝利國小 107 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	二	糙米飯	打拋豬	什錦黃瓜	油蔥萵苣	決明子茶	水果	716
5月2日	三	細白麵	紅燒豬肉	滷味	尼龍白菜	紅燒麵湯		693
5月3日	四	糙米飯	咖哩雞	四季豆黑輪	高麗菜	鮭魚味噌湯	水果	698
5月4日	五	糙米飯	香酥魚柳	奶香燉菜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	728
5月7日	一	小米飯	黑胡椒豬柳	花枝丸	菊絲大白菜	玉米濃湯		695
5月8日	二	糙米飯	雞肉絲飯	什錦蔬菜	吻魚莧菜	蘿蔔玉米湯	水果	705
5月9日	三	白米	竹筍粥	香酥雞	有機蔬菜	愛心牛奶球		739
5月10日	四	糙米飯	和風豬肉	茶蛋毛豆莢	青江菜	香菇雞湯	水果	695
5月11日	五	糙米飯	泰式魚丁	紅蘿蔔炒蛋	田園蔬菜	魚皮湯	乳品	726
5月14日	一	小米飯	蜜汁雞丁	螞蟻上樹	清炒油菜	蔬菜蛋花湯		672
5月15日	二	糙米飯	紅燒豬腳	什錦黃瓜	尼龍白菜	餛飩湯	水果	741
5月16日	三	細白麵	炸醬拌麵	優質雞塊	有機豆芽	魚丸湯		702
5月17日	四	糙米飯	炒鴨肉	泰式茼蒿絲	高麗菜	竹筍排骨湯	水果	682
5月18日	五	糙米飯	起司燴蛋	滷雙味	紅絲青江	冬瓜麥茶	乳品	735
5月21日	一	小米飯	雞腿	咖哩洋芋	有機蔬菜	玉米蛋花湯		753
5月22日	二	糙米飯	花雕排骨	蔬菜鮪魚燒	開陽白菜	羅宋湯	水果	753
5月23日	三	糙米飯	三色炒飯	翅小腿	有機蔬菜	味噌湯		731
5月24日	四	糙米飯	南瓜栗子雞	炒三色	雙色花菜	木瓜排骨湯	水果	671
5月25日	五	糙米飯	鵪鶉素肉燥	三杯雙味	炒油菜	綠豆湯	乳品	727
5月28日	一	地瓜飯	雞家凍腐	XO 醬炒蛋	有機蔬菜	金針排骨湯		731
5月29日	二	糙米飯	皇帝豆燒肉	西芹花枝	高麗菜	茶壺湯	水果	698
5月30日	三	鼻管麵	海鮮紅醬	卡拉雞腿肉	有機蔬菜	水果茶		721
5月31日	四	糙米飯	親子丼	燒賣	健康五色蔬	南瓜濃湯	水果	715

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】

新蛋白質選擇序，從原本“豆魚肉蛋”類 改為“豆魚蛋肉”類

每日飲食指南



均衡飲食的意義

每日由飲食中獲得足夠量的身體所需每種營養素，且吃入與消耗的熱量達到平衡，就是「均衡營養」，這是維持健康的基礎。六大類食物中的每類食物提供不同的營養素，每類食物都要吃到建議量，才能達到均衡。而每大類食物中，則宜有多樣化的選擇，力求變化。飲食搭配，應參考每日飲食指南建議，依照個人年齡、性別和活動強度，找出合適的熱量需求及建議份數，均衡攝取六大類食物，才能得到均衡的營養，維持健康。

守護健康
衛生福利部
國民健康署

經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告