

臺南市東區勝利國小 107 年 6 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) |
| 6月1日 | 五 | 糙米飯 | 蕃茄鯖魚 | 三絲炒蛋 | 有機蔬菜 | 麥茶 | 乳品 | 694 |
| 6月4日 | 一 | 小米飯 | 紅燒雞肉 | 客家小炒 | 有機蔬菜 | 菜頭貢丸湯 | | 690 |
| 6月5日 | 二 | 糙米飯 | 香滷油腐 | 黃瓜魚丸 | 香菇白菜 | 文蛤雞湯 | 水果 | 746 |
| 6月6日 | 三 | 白米飯 | 皮蛋瘦肉粥 | 鍋貼 | 健康五蔬 | 卡拉雞翅 | | 723 |
| 6月7日 | 四 | 糙米飯 | 紅燒豬腳 | 玉米總匯 | 尼龍菜 | 翡翠芙蓉湯 | 水果 | 705 |
| 6月8日 | 五 | 糙米飯 | 蒸蛋 | 鐵板三鮮 | 雙色高麗菜 | 南瓜濃湯 | 乳品 | 747 |
| 6月11日 | 一 | 小米飯 | 紅燒豬肉 | | 西芹小卷 | 吻魚莧菜 | 蒜味蚬湯 | |
| 6月12日 | 二 | 糙米飯 | 三杯雞丁 | 番茄豆腐 | 炒油菜 | 玉米蛋花湯 | 水果 | 753 |
| 6月13日 | 三 | 慶端午 | 肉粽 | 青菜菴條 | 珍菇刺瓜 | 綠豆汁 | | 738 |
| 6月14日 | 四 | 糙米飯 | 醬燒排骨 | 炒四喜 | 有機青江菜 | 冬菜粉絲湯 | 水果 | 758 |
| 6月15日 | 五 | 白米飯 | 鮭魚飯 | 蔥花蛋 | 雙色花菜 | 竹筍湯 | 乳品 | 713 |
| 6月19日 | 二 | 糙米飯 | 香酥雞 | 咖哩洋芋 | 有機蔬菜 | 大頭菜湯 | 水果 | 761 |
| 6月20日 | 三 | 細白麵 | 什錦拌料 | 翅小腿 | 菇香青花 | 紫菜蛋花湯 | | 723 |
| 6月21日 | 四 | 糙米飯 | 沙茶肉片 | 蔬菜粉絲 | 蒜香菜豆 | 冬瓜文蛤湯 | 水果 | 743 |
| 6月22日 | 五 | 糙米飯 | 什錦麵輪 | 紅蘿蔔炒蛋 | 炒高麗菜 | 冬瓜檸檬茶 | 乳品 | 705 |
| 6月25日 | 一 | 小米飯 | 南瓜燉肉 | 毛豆兄弟 | 炒油菜 | 餛飩湯 | | 705 |
| 6月26日 | 二 | 糙米飯 | 蒜頭雞 | 鮪魚聰明蛋 | 有機蔬菜 | 黃瓜魚丸湯 | 水果 | 765 |
| 6月27日 | 三 | 細白麵 | 土魷魚條 | 滷味 | 蚵白菜 | 土魷魚羹湯 | | 723 |
| 6月28日 | 四 | 糙米飯 | 鴿蛋肉燥 | 彩椒肉片 | 菇扒青江 | 蘿蔔湯 | 水果 | 753 |
| 6月29日 | 五 | 休業式 | 肉包 | 麵包 | 魯蛋 | 乳品 | | |

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】

養成健康飲食習慣

【我的餐盤】均衡飲食 吃出營養健康跟著來

牢記六口訣 日常生活中落實「我的餐盤」

除了「我的餐盤」之圖像，國健署同時提出口訣，讓民眾不論在家中或是吃自助餐時，只要依「我的餐盤」比例並結合口訣，即可輕易的使用自助餐盒、玻璃餐盒、圓鐵盒便當或家中的盤子達到聰明吃，營養跟著來，口訣如下：(附件二)

1. 每天早晚一杯奶：

每天早晚各喝一杯 240 毫升的乳品，攝取足夠的乳品可以增進鈣質攝取，保持骨質健康，或於餐中以乳品入菜或食用起士、無糖優酪乳等方式增加乳品類食物之攝取。

2. 每餐水果拳頭大：

1 份水果約 1 個拳頭大，切塊水果約大半碗~1 碗，1 天應至少攝取 2 份水果，並選擇在地、當季、多樣化。

3. 菜比水果多一點：

青菜攝取量應足夠，體積需比水果多，並選擇當季且深色蔬菜需達 1/3 以上(包括深綠和黃橙紅色)。

4. 飯跟蔬菜一樣多：

全穀雜糧類之份量約與蔬菜量相同，且盡量以「維持原態」之全穀雜糧為主，或至少應有 1/3 為未精製全穀雜糧，例如糙米、全麥製品、燕麥、玉米、甘藷等。

5. 豆魚蛋肉一掌心：

蛋白質食物 1 掌心約可提供豆魚蛋肉類 1.5~2 份，為避免同時吃入過量不利健康的飽和脂肪，選擇這類食物之優先順序應為豆類>魚類與海鮮>蛋類>禽肉、畜肉，且應避免加工肉品。

6. 堅果種子一茶匙：

每天應攝取 1 份堅果種子類，1 份堅果種子約 1 湯匙量(約杏仁果 5 粒、花生 10 粒、腰果 5 粒)，民眾可於一天內固定時間攝取足 1 湯匙量，或分配於 3 餐，每餐 1 茶匙量(1 湯匙=3 茶匙)。

資料來源：國民健康署肥胖防治網(我的餐盤)