

**麻園國小 113年 10 月份學生午餐食譜設計**

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	附餐	營養成份分析						
								全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂堅果種子	水果類	乳品類	總熱量
10/1	二	白飯	杏菇雞(燒)	培根高麗菜(炒)	鮮炒時蔬(炒)	絲瓜蛋花湯	保久乳(攝)	4.5	2.3	2	2		0.8	742.5
10/2	三	特餐	家常炒板條(炒)	香嫩油腐(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	大滷湯	水果	4	2.4	1.4	2	1		638.8
10/3	四	白飯	洋蔥豬柳(醬炒)	開陽冬瓜(炒)	有機蔬菜(炒)	青菜魚乾湯		4.5	2.1	2.2	2			611.1
10/4	五	環保餐(白飯)	花生拌素味(炒)	塔香紅絲炒蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	愛玉珍珠湯	水果	5.9	2.2	1.1	2	1		750
10/7	一	白飯	胡瓜燒肉(燒)	銀芽三絲(炒)	有機蔬菜(炒)	雙色蘿蔔湯		4.5	2.1	2.3	2			613.5
10/8	二	白飯	鮮味炒鮪魚(炒)	白菜肉絲(炒)	鮮炒時蔬(炒)	涼薯蛋花湯	保久乳(攝)	4.5	2	2	2		0.8	720.6
10/9	三	特餐	蠔油香蔥炒飯(炒)	香拌雞柳(炒)	鮮炒時蔬(炒)	味噌虱目魚湯	水果	4	2.5	1.5	2	1		648.5
10/11	五	環保餐(白飯)	香拌雙乾(燒)	金茸紅仁蒸蛋(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	仙草蜜	水果	4.5	2.5	1	2	1		671.5
10/14	一	白飯	鮮魚排(炸)	雪花羹(燴)	有機蔬菜(炒)	針菇白菜湯		4.5	2.1	1.8	2			601.5
10/15	二	白飯	三杯雞(燒)	香炒蘿蔔(炒)	鮮炒時蔬(炒)	馬鈴薯蛋花湯	保久乳(攝)	4.8	2.5	1.7	2		0.8	770.9
10/16	三	特餐	香蔥拌麵(拌)	魷魚丸(二個)(滷)	鮮炒時蔬(炒)	羅宋湯	水果	4	2.4	1.1	2	1		631.6
10/17	四	白飯	烤醬豬肉(燒)	螞蟻上樹(炒)	有機蔬菜(炒)	瓠瓜排骨湯		5.6	2.1	1.5	2			671.3
10/18	五	環保餐(白飯)	菇燒豆腐(燒)	洋蔥炒蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	薏仁豆漿	水果	5.9	2.5	1.2	2	1		774.3
10/21	一	白飯	紅燒雞(燒)	土豆肉絲(炒)	有機蔬菜(炒)	蕃茄蛋花湯		5.3	2.5	1.4	2			677.1
10/22	二	白飯	肉燥油腐(燒)	絲瓜粉條蟹絲(燴)	鮮炒時蔬(炒)	海帶排骨湯	保久乳(攝)	4.5	2.5	1.8	2		0.8	752.3
10/23	三	特餐	藜麥筍絲瘦肉粥(煮)	皮蛋豆腐(炒)	鮮炒時蔬(炒)	黃金捲(蒸)	水果	4.5	2.1	1.1	2	1		644.7
10/24	四	白飯	醬爆魷魚(炒)	冬瓜滑蛋(滑)	有機蔬菜(炒)	牛蒡金菇湯		4.5	2.5	2.1	2			637.9
10/25	五	環保餐(白飯)	素滷桶(滷)	鮮菇蒸蛋(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	冬瓜西米露	水果	4.5	2.1	1.1	2	1		644.7
10/28	一	白飯	腐乳雞(炒)	薯丁三色(炒)	有機蔬菜(炒)	南瓜排骨湯	杏仁小魚乾	5.5	2.2	1.1	2			662
10/29	二	白飯	和風旗魚(炒)	麻婆豆腐(燒)	鮮炒時蔬(炒)	黃豆芽肉絲湯	保久乳(攝)	4.5	2.5	1.6	2		0.8	747.5
10/30	三	特餐	肉絲炒麵(炒)	綜合滷味(滷)	鮮炒時蔬(炒)	冬瓜排骨湯	水果	4	2.1	1.9	2	1		628.9
10/31	四	白飯	家常蒙古烤肉(炒)	瓠瓜肉絲(炒)	有機蔬菜(炒)	玉米蛋花湯		4.5	2.2	1.9	2			611.2

**高效準備健康早餐 掌握原則**

1. 吃「低升糖」的碳水化合物。

挑選碳水化合物時，儘量選擇全麥、雜糧類食品，比如全麥吐司、全穀麥片、高纖麥片。解讀食品標示時，注意每份纖維素要超過5克、每份鈉含量低於300毫克、每份糖含量低於5克。

2. 「蛋白質」是主角。

一道幫你增添精力的早餐，一定要有蛋白質，幫助你修復肌肉、提供能量。挑選蛋白質種類時，儘量選擇「原型食物」，避開過度加工的肉類和蛋奶食品。另外，健康的油脂能幫助維生素吸收，多少要吃一點。

3. 盡量自己準備。

外面販售的早餐多半有添加加工食品，或過多的糖、鹽，使身體疲倦，纖維素也不夠，吃了反而更容易想睡覺。

4. 不知道怎麼烹飪、調味，就全部打成果昔喝下肚，方便又省時。食材上可挑選各種蔬菜、水果、優格、小麥胚芽、堅果等全都可以打成果昔。

~午餐一律使用國產豬肉食材~