

麻園國小			115年			1.2			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
1/2	五	環保餐(白飯)	青蔬豆皮煲(燒)	鮮菇蒸蛋(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	麥茶珍珠奶	水果	6.1	2.1	1.4	2	1	
1/5	一	糙米飯	麻油雞(燒)	土豆肉絲(炒)	有機蔬菜(炒)	白菜蛋花湯		4.5	2.5	1.2	2		
1/6	二	小米飯	家常蒙古烤肉(炒)	麻婆豆腐(燒)	有機蔬菜(炒)	蔘鬚枸杞雞湯	優酪乳(養)	4.5	2.5	1.3	2		0.6
1/7	三	特餐	肉絲蛋炒飯(炒)	滷雞翅(滷)	鮮炒時蔬(炒)	羅宋湯	水果	4.5	2.5	1.2	2	1	
1/8	四	糙米飯	蒲燒鯛(蒸)	蠔油豬柳(燒)	有機蔬菜(炒)	蘿蔔排骨湯	保久乳(福)	4.5	2.1	1.8	2		0.8
1/9	五	環保餐(白飯)	香菇結菜麵輪(燒)	蕃茄炒蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	紅豆芋圓湯	水果	6.1	2.4	1.9	2	1	
1/12	一	糙米飯	咖哩雞(燒)	銀芽肉絲(炒)	有機蔬菜(炒)	味噌湯	豆奶	4.8	2.5	1.8	2		
1/13	二	小薏仁飯	沙茶鮪魚丁(炒)	客家紫茄(炒)	有機蔬菜(炒)	山藥雞湯	優酪乳(養)	4.8	2.5	1.6	2		0.6
1/14	三	特餐	炸醬麵(燴)	紅燒獅子頭(燒)	鮮炒時蔬(炒)	酸辣湯	水果	4.7	2.5	1.3	3	1	
1/15	四	糙米飯	軟燒里肌(滷)	腐皮青花(炒)	有機蔬菜(炒)	金茸蛋花湯	保久乳(福)	4.5	2.4	1.6	2		0.8
1/16	五	環保餐(白飯)	什錦煲(燒)	起司蛋(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	燒仙草	水果	6.2	2.1	1.2	2	1	
1/19	一	糙米飯	馬鈴薯燉雞(燒)	爆炒洋芹(炒)	有機蔬菜(炒)	洋芋蛋花湯	堅果包	5.3	2.5	1.5	2		
1/20	二	麥片飯	日式燒肉(燒)	白菜滷(滷)	有機蔬菜(炒)	大頭菜湯	優酪乳(養)	4.5	2.2	2.4	2		0.6
1/21	三	特餐	家常炒板條(炒)	檸檬雞翅(蒸)	鮮炒時蔬(炒)	玉米濃湯	水果	4	2.5	1.2	2	1	
1/22	四	糙米飯	椒鹽魚排(炸)	螞蟻上樹(炒)	有機蔬菜(炒)	芥菜雞湯	保久乳(福)	5.7	2.5	1.3	2		0.8
1/23	五	環保餐(白飯)	菇燒豆腐(燒)	蔥花蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	綠豆水晶湯	水果	6.9	2.3	1.1	2	1	
2/23	一	糙米飯	粟米雞丁(炒)	滷味海結(滷)	有機蔬菜(炒)	酸菜肉片湯	豆奶	4.8	2.5	1.6	2		
2/24	二	小薏仁飯	和風旗魚(炒)	豆干肉末雪菜(炒)	有機蔬菜(炒)	玉米蛋花湯	優酪乳(養)	4.8	2.5	1.7	2		0.6
2/25	三	特餐	明日養生粥(煮)	菜脯蛋(炒)	鮮炒時蔬(炒)	鍋貼(蒸)	水果	4	2.3	1.1	2	1	
2/26	四	糙米飯	烤肉醬里肌(燒)	香炒蘿蔔(炒)	有機蔬菜(炒)	餛飩湯	保久乳(福)	4.5	2.1	1.9	2		0.8

### 健康過年怎麼吃？謹記年節飲食原則 不讓身體拉警報

1. 七分飽的觀念:由於飽食感傳到大腦西15-20分鐘的時間，所以進食宜細嚼慢嚥，放鬆情緒，當肚子有七分飽的感覺就該放下碗筷，避免攝取過多食物。
2. 肉搭配蔬菜吃:增加蔬菜的攝取。吃的順序以蔬菜優先，再吃肉類，如此肉類的攝取量就減少。
3. 選擇天然食材:火鍋料理中以天然鮮蔬作湯底，選擇新鮮肉片及蔬菜、菇類、魚、豆腐等食材，避免加工製品如甜不辣、魚餃、貢丸…等高油脂高鹽份的加工食品，造成身體多餘白負擔。
4. 自製低油沾醬:以醬油，白醋配上香菜，蔥花，減少使用沙茶及其他高鹽度醬料
5. 減少過量油脂攝取的方法:以蒸煮烤燉滷取代煎炸裹粉勾芡，減少多餘油脂攝取

菜單為魚類時請小心魚刺，仔細檢查，保持專注，避免邊吃邊說話或匆忙吞食

~午餐一律使用國產豬肉食材~

總 熱 量
763.9
616.3
709.9
676.3
723.1
797.8
651.7
738.1
737.7
740.2
766.1
679.5
714.4
641.3
824.3
827.3
646.9
740.5
624.3
725.5
皆
會
為
勺

