

115 年 2-3 月份 午餐 食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	熱量
02/23	一	小米飯	*筍干扣肉	南瓜炒蛋	拌青江菜	香菇雞肉湯	*鮮奶	879
02/24	二	*燕麥飯	*豆乳雞	*麻婆豆腐	快炒油菜	*酸菜白肉鍋	橘子	781
02/25	三	薏仁飯	*大薄片	玉米雞茸	枸杞菠菜	*蕃茄蛋花湯	優酪乳	860
02/26	四	米飯	*鮭魚炒飯料	檸檬雞翅(1)	蒜香青花菜	大頭菜排骨湯	小蕃茄	818
03/02	一	*香鬆飯	*宮保杏鮑菇	*滷蛋若燥(1)	*五行素蔬	紅豆湯圓	果汁	820
03/03	二	*麵食	*鍋燒麵料(湯料分開)	*小雞塊(2)	*圓圈朱古力(1)		香蕉	757
03/04	三	*燕麥飯	五彩雞塊	*什錦豆腐	蒜香青江菜	蘿蔔排骨湯	*鮮奶	761
03/05	四	薏仁飯	*醬汁淋魚	*冬瓜排骨	蒜香菠菜	*紫菜蛋花湯	菓子	797
03/06	五	小米飯	*韓式肉片	*白玉醬燒	快炒油菜	雞肉冬粉湯		742
03/09	一	*芝麻香飯	*黃金魚排(1)	*蛋香高麗菜	炒青花菜	*糯米雞湯	*豆漿	791
03/10	二	*五穀飯	*三杯雞香	*快炒花枝	*螞蟻上素	*蕃茄營養湯	橘子	833
03/11	三	小米飯	*蒜泥白肉	*五彩鴿蛋	油菜鮮菇	海帶玉米湯	優酪乳	873
03/12	四	米飯	野菇炊飯料	*燒賣(2)	*芝麻長豆	*酸菜白肉鍋	葡萄	777
03/13	五	薏仁飯	*蔥燒腱肉	玉米雞茸	蒜香青江菜	*黃瓜魚丸湯		770
03/16	一	*香鬆飯	*泰式雞排(1)	*三色蛋	有機蔬菜	枸杞冬瓜菇湯	*鮮奶	825
03/17	二	胚芽飯	*京都排骨	*客家小炒	蒜香油菜	綠豆薏仁湯	菓子	831
03/18	三	*麵食	*紅燒蕃茄牛肉麵湯(料湯分開)	*菠蘿泡芙(1)	炒小白菜		優格	785
03/19	四	小米飯	*鴿蛋魯肉	螞蟻上樹	蒜香青江菜	玉米雞肉湯	蘋果	787
03/20	五	*燕麥飯	*加哩雞丁	*柳月魚(2)	金茸油菜	四神排骨湯		771
03/23	一	薏仁飯	*鴿蛋若燥	三角薯餅(2)	*高麗豆皮	*蕃茄豆腐蛋花湯	*豆漿	735
03/24	二	米飯	*麻油雞香飯料	*滷蛋帶結	炒青花菜	蘿蔔排骨湯	小蕃茄	708
03/25	三	胚芽飯	*洋芋燒肉	*蕃茄炒蛋	蒜香四季豆	蒜頭雞湯	*鮮奶	834
03/26	四	*芝麻香飯	*泰式檸檬雞	*麻婆豆腐	香拌油菜	玉米排骨湯	香蕉	799
03/27	五	小米飯	*黑胡椒豬柳	雞香高麗菜	*青江扒鴿蛋	馬告雞湯		720
03/30	一	胚芽飯	*三杯魷魚圈	*金沙豆腐	*螞蟻上素	*玉米濃湯	優酪乳	779
03/31	二	*燕麥飯	*栗子燒雞	*泡菜肉片	*芝香油菜	*豆薯蛋花湯	葡萄	791

- 本校午餐之肉品、蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材。
- 豆製品及玉米食材均採用非基因改造。
- 本校為強化對特殊過敏體質學童的保護，避免學生誤食過敏原食品，已將每日使用食材及調味料公告於「校園食材登錄平台」，可供家長、學生查詢。
- 本菜單部分食材含有衛福部公告11種過敏原並以*標示，倘有體質過敏者，可至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。校園食材登錄平台網址：<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend>。



健康小常識--「健康五吃」 苗條又健康

- 一、三餐都要吃--一定時定量，讓身體的運作保持一定的節奏，有助於體重控制。
 - 二、早餐一定要吃--熱量和營養素不足，會導致新陳代謝率下降，脂肪囤積、容易變胖。
 - 三、慢慢吃--這樣才能順利產生飽足感，不會攝取太多的熱量而變胖。
 - 四、全穀類食物要多吃--全穀類可以排除體內過多的水分，也可使血糖穩定，降低飢餓的感覺。
 - 五、高纖維質食物要多吃--可以促進腸道蠕動，把腸內的廢物排出去，可以控制體重、神清氣爽。
- ~~ 請大家要當自己身體的主人，為自己選擇正確的飲食，擁有健康體位、幸福人生~~