

114 年 09 月 份 午 餐 食 譜

供餐日數： 21日

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	熱量
09/01	一	小米飯	*鴿蛋若燥	三角薯餅(2)	*高麗豆皮	筍片菇蔬湯	*豆漿	788
09/02	二	胚芽飯	*蒜泥白肉	玉米雞茸	*芝香油菜	*紫菜蛋花湯	葡萄	820
09/03	三	*麵食	*鍋燒麵料	味香雞翅(1)	炒小白菜		果汁	819
09/04	四	薏仁飯	鹹水雞	*蕃茄炒蛋	黃瓜花片	綠豆米苔目湯	香蕉	865
09/05	五	*燕麥飯	*黑胡椒豬柳	螞蟻上樹	金菇青江	香菇雞湯		719
09/08	一	米飯	*七彩蔬飯料	*滷蛋(1)	蒜香四季豆	時蔬鮮菇湯	優酪乳	738
09/09	二	*芝麻香飯	*蔥燒軟排骨	*麻婆豆腐	拌青江菜	*鮮筍蛋花湯	龍眼	734
09/10	三	薏仁飯	五彩雞塊	*客家小炒	蒜香莧菜	*黃瓜魚丸湯	*鮮奶	845
09/11	四	小米飯	*泰式檸檬魚	鮮筍肉絲	*絲瓜冬粉	*茶壺湯	蘋果	779
09/12	五	*燕麥飯	照燒雞排(1)	*蛋香高麗菜	蒜香油菜	四神排骨湯		786
09/15	一	*香鬆飯	*泰味豆包	*玉米炒蛋	*芝麻長豆	*蕃茄豆腐湯	蔬果汁	734
09/16	二	小米飯	*洋芋燒肉	*鮮炒花枝	有機蔬菜	仙草蜜	水梨	746
09/17	三	*燕麥飯	*沙嗲雞	*柳月魚(2)	拌青江菜	芹香粉絲湯	優格	780
09/18	四	*麵食	*紅燒蕃茄豬肉麵湯(料湯分開)	*手撕麵包	快炒小白菜		香蕉	828
09/19	五	胚芽飯	*鹹酥雞	*花瓜炒蛋	*海味高麗	關東煮湯		730
09/22	一	小米飯	*鐵板細豆腐(1)	*和風蒸蛋	快炒油菜	絲瓜金菇湯	*鮮奶	743
09/23	二	米飯	*佳宴炒飯料	梅汁翅小腿(2)	彩繪銀芽	*帶芽蛋花湯	百香果	785
09/24	三	小米飯	*薑汁燒肉	*豆香肉蛋	蒜香高麗菜	玉米雞肉湯	優酪乳	850
09/25	四	*燕麥飯	*三杯雞	鮮筍肉絲	*吻魚莧菜	*蕃茄營養湯	蘋果	741
09/26	五	薏仁飯	*蔥燒腱肉	*蝦捲(1)	蒜香空心菜	香菇雞肉湯		712
09/30	二	*麵食	*白醬海鮮義式麵配料	蟹黃燒賣(2)	香蒜長豇豆	菇蔬清湯	*鮮奶	774

1. 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。

2. 豆製品及玉米食材均採用非基因改造。

3. 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。

4. 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.kl2ea.gov.tw/frontend>



健康小常識

米飯是國人的主食來源 稻米在加工製程中會去除外層的稻殼、米糠或胚芽，形成精製程度不同的米，營養組成也不同喔！

* 糙米：精製程度最低，保存最完整的營養，含有豐富的膳食纖維、維生素B群和維生素E等營養素。膳食纖維能促進腸道健康，降低腸道疾病產生；增加飽足感，有利於體重控制；並促進腸胃蠕動，幫助排便更順暢。

* 胚芽米：糙米去除部分麩皮，保留胚芽，營養素雖略少於糙米，但也是維生素B群和維生素E不錯的來源。維生素E有助於增加抗氧化能力。

* 精製白米：去除全部麩皮和胚芽，僅剩胚乳，膳食纖維含量三者中最少，營養價值流失較多。建議搭配糙米、胚芽米一起食用，增加營養素。

提醒大家每餐要均衡飲食，攝取比一個拳頭多一點的全穀雜糧類，且應以全穀及未精製雜糧為主食，才能獲取更多的膳食纖維與營養素！