

115 年10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
10/01	四	*燕麥飯	照燒雞排(1)	玉米肉末	*莧菜吻魚	鮮筍排骨湯	果汁	895
10/02	五	小米飯	*味噌燉肉	*蛋香高麗菜	拌青江菜	綠豆仙草蜜	時令水果	799
10/05	一	米飯	*菇菇香拌飯料	*滷蛋帶結	*芝麻長豆	*羅宋湯	時令水果	720
10/06	二	薏仁飯	*豆乳雞	*菜圃蛋	香拌油菜	*冬瓜茶壺湯	優酪乳	824
10/07	三	*麵食	*日式咖哩豬	*大亨堡麵包(1)	青花菜	*紫菜蛋花湯	時令水果	801
10/08	四	小米飯	*大薄片	螞蟻上樹	蒜香青江菜	玉米雞肉湯	*鮮奶	834
10/12	一	*燕麥飯	清燉排骨	*五彩炒蛋	*高麗豆皮	金菇蘿蔔湯	果汁	872
10/13	二	小米飯	*蔥燒腱肉	蜜汁翅小腿(2)	蒜香油菜	*芋汁西米露	時令水果	782
10/14	三	薏仁飯	*洋芋雞丁	*客家小炒	金菇青江	黃瓜排骨湯	*鮮奶	841
10/15	四	*麵食	*紅燒蕃茄豬肉麵湯(料湯分開)	*手撕麵包	炒小白菜		時令水果	724
10/16	五	胚芽飯	*紅燒雞腿(1)	*炒三鮮	*奶香玉米	*蕃茄營養湯		851
10/19	一	*麵食	*茶葉香蛋(1)	*地瓜拉餅(1)		*香菇素羹	*豆漿	820
10/20	二	薏仁飯	*三寶魯肉	*黃瓜魚丸	快炒尼龍菜	雞肉冬粉湯	時令水果	798
10/21	三	*芝麻香飯	*栗子燒雞	*四季豆肉香蛋	*開陽高麗	四神排骨湯	*鮮奶	793
10/22	四	*燕麥飯	*什錦魯肉	珍珠丸(2)	*芝香油菜	香菇雞肉湯	時令水果	836
10/23	五	小米飯	*鹹酥雞	*蕃茄炒蛋	蒜香青江菜	關東煮湯		771
10/27	二	米飯	*佳宴炒飯料	味香雞排(1)	韭菜豆芽	檸檬愛玉	時令水果	750
10/28	三	*燕麥飯	*京都排骨	*醬香蒸蛋	金菇青江	*糯米雞湯	優格	851
10/29	四	小米飯	鹹水雞	*麻婆豆腐	蒜香油菜	*酸菜白肉鍋	時令水果	797
10/30	五	薏仁飯	*泰式打拋豬	*花瓜炒蛋	*螞蟻上素	香菇雞肉湯	*鮮奶	836

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://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend>。



吃香蕉看顏色!減肥、糖尿病選哪種香蕉?營養師一圖解答

香蕉在台灣幾乎可以說是隨處可見的水果，而且營養價值高，對健康又有許多好處，營養師程涵宇指出，一根香蕉大約100大卡，運動吃香蕉可以補充體力，還能防抽筋。此外，香蕉屬於高鉀食物，可以穩定血壓，又含有豐富的膳食纖維、鉀、葉酸能維持心臟健康、幫助消化，不論是老人、小孩都適合吃，建議一天一根香蕉最剛好。



青香蕉

- ☑ 糖尿病族
- ☑ 助減重
- ☑ 飽足降食慾



黃香蕉

- ☑ 助消化
- ☑ 助排便
- ☑ 香甜滑順



斑點香蕉

- ☑ 香甜濃郁
- ☑ 抗氧化
- ☑ 增強免疫力