

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	主食 (份)	魚肉 豆蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	熱量 (大卡)
								乳品							
1	9月1日	三	麵食	泡菜烏龍麵	什錦滷味	蝦皮青江菜	蘿蔔排骨湯	水果	4.5	2	1	2	1		640
2	9月2日	四	洋蔥仁	黑胡椒雞柳	黃瓜鵪鶉蛋	有機蔬菜	筍絲雞湯	乳品	4.6	2.3	1.5	2.5		1	795
3	9月3日	五	紫米飯	砂鍋魚	紅蘿蔔炒蛋	薑絲小白菜	紫菜豆腐湯		5	2.2	1	3			645
4	9月6日	一	五穀飯	梅子排骨	鐵板鮮菇	枸杞絲瓜	玉米蛋花湯	水果	4.5	2	1.6	2	1		655
5	9月7日	二	麥片飯	毛豆雞丁	家常小炒	有機蔬菜	山藥湯	乳品	4.7	2	1.3	2		1	752
6	9月8日	三	肉粽	滷蛋	花菜肉片	芝麻包	冬瓜雞湯	水果	4.5	2	1	2	1		640
7	9月9日	四	糙米飯	洋蔥豬肉	培根銀芽	有機蔬菜	味噌菇湯	乳品	4.7	2.2	1.2	2		1	764
8	9月10日	五	小米飯	筍干麵輪	香菇蒸蛋	白菜滷	大黃瓜素肉湯		4.5	2	1.3	2			588
9	9月11日	六	米食	雞肉絲飯	虱目魚排	蒜炒大陸妹	綠豆粉圓	水果	5	2	1	2.5			638
10	9月13日	一	洋蔥仁	薑滷鴨	玉米肉末	薑味尼龍菜	餛飩湯	水果	4.7	2.3	1	1.5	1		654
11	9月14日	二	燕麥飯	打拋豬肉	麵筋高麗菜	有機蔬菜	巧達濃湯	乳品	4.7	2	1.1	2		1	747
12	9月15日	三	麵食	鍋燒拉麵	金雕卷	涼拌小瓜雞絲	牛角麵包	水果	5	2	1	2	1		675
13	9月16日	四	白米飯	蜜汁雞腿	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	仙草蜜	乳品	4.5	2.2	1.5	2		1	758
14	9月17日	五	地瓜飯	豆酥魚	蘿蔔燒豆菊	蒜香莧菜	香菇蛋花湯		4.8	2.2	1	2.5			639
15	9月20日	一	中	秋 連 佳										佳	
16	9月21日	二	中	秋 佳 節										節	
17	9月22日	三	米食	菜豆雞肉粥	肉燥油豆腐	香鬆花椰	鍋貼	水果	4.5	2	1	2.5	1		663
18	9月23日	四	白米飯	糖醋雞丁	鮮煮冬瓜	有機蔬菜	豆薯湯	乳品	4.7	2.2	1.5	2.5		1	794
19	9月24日	五	海苔酥飯	宮保豆腐	菜脯蛋	蠔菇刺瓜	薑絲海芽湯		4.5	2	1	2			580
20	9月27日	一	藜麥飯	薑汁肉片	腰果蝦仁	枸杞高麗菜	玉米雞茸湯	水果	4.7	2.4	1	2.5	1		707
21	9月28日	二	糙米飯	豆豉雞	扁魚白菜	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	乳品	4.5	2.2	1.3	2		1	753
22	9月29日	三	麵食	什錦湯麵	燒烤翅小腿	涼拌黃豆芽	鬆餅	水果	5	2	0.8	2	1		670
23	9月30日	四	白米飯	咖哩豬肉	毛豆豆干	有機蔬菜	魚丸湯	乳品	4.8	2.5	1	2		1	789

※本校午餐一律使用國產豬

備註 國小1~3年級 熱量:620~720大卡 全穀雜糧類:3.5~4.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2份 蔬菜類:1.5份

108新 國小4~6年級 熱量:720~830大卡 五穀根莖類:4.5~5.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2.5份 蔬菜類:2份

1. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

2. 9/3, 9/17供應低碳餐

9/10, 9/24供應健康蔬食餐

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	營養價值
9/1	三	麵食	泡菜烏龍麵	什錦滷味	蝦皮青江菜	蘿蔔排骨湯	青江菜鈣含量高，裡頭含有的葉酸可以保護腦神經系統，另外它含有的豐富的維生素C及硫化物可以幫助身體對抗氧化，促進新陳代謝。
9/2	四	洋蔥仁	黑胡椒雞柳	黃瓜鵝蛋	有機蔬菜	筍絲雞湯	鵝蛋富含蛋白質、卵磷脂、腦磷脂、賴氨酸、胱氨酸、維生素A、維生素B2、維生素B1、鐵、磷、鈣等營養物質。
9/3	五	紫米飯	砂鍋魚	紅蘿蔔炒蛋	薑絲小白菜	紫菜豆腐湯	豆腐中含有豐富的大豆蛋白，有助於心血管疾病的預防；含有大豆卵磷脂，對於神經、血管及大腦的生長發育有益。
9/6	一	五穀飯	梅子排骨	鐵板鮮菇	枸杞絲瓜	玉米蛋花湯	秀珍菇含有多種激素，能改善人體新陳代謝、增強體質、調節神經功能等作用，對胃和十二指腸潰瘍等有一定的功效。
9/7	二	麥片飯	毛豆雞丁	家常小炒	有機蔬菜	山藥湯	高麗菜含抗潰瘍因子，具有治療胃病及十二指腸潰瘍、緩解胃痛的作用，可以促進胃的新陳代謝，促進胃的黏膜修復。
9/8	三	肉粽	滷蛋	花菜肉片	芝麻包	冬瓜雞湯	花椰菜的維生素C含量極高，不但有利於人的生長發育，更重要的是能提高人體免疫力，促進肝臟解毒，增強人的體質；增加抗病能力，提高人體機體免疫功能。
9/9	四	糙米飯	洋蔥豬肉	培根銀芽	有機蔬菜	味噌菇湯	鴻喜菇中含有寡糖、多醣體，能提升免疫力，富含能幫助骨鈣的維生素D，有助於鈣質的吸收，可維護牙齒與骨骼強健。
9/10	五	小米飯	筍干麵輪	香菇蒸蛋	白菜滷	大黃瓜湯	黃瓜裡所含的纖維能促進腸道有害物質排泄，具有清熱解毒的功效，能治療咽喉腫痛、紅眼病。
9/11	六	米食	雞肉絲飯	虱目魚排	蒜炒大陸妹	綠豆粉圓	綠豆富含膳食纖維，能降低膽固醇及血脂肪，有助於腸胃蠕動及促進排便；維生素A、B群、E，能抗老化及養顏美容。
9/13	一	洋蔥仁	薑滷鴨	玉米肉末	薑味巨龍菜	餛飩湯	鴨肉有豐富的蛋白質，同時富含維生素A、維生素B群、維生素E、鉀、鐵、銅、鋅等營養素，不飽和脂肪酸也較多，不易提升血液中的膽固醇。
9/14	二	燕麥飯	打拉豬肉	麵筋高麗菜	有機蔬菜	巧達濃湯	燕麥中所含的可溶性膳食纖維可降低熱量的攝取，延緩腸胃的排空時間，易產生飽足感，促進體內廢物的排出，其中β-葡聚糖可以降低膽固醇與三酸甘油脂，減低心血管疾病及中風的機率。
9/15	三	麵食	鍋燒拉麵	金雞卷	涼拌小瓜雞絲	牛角麵包	雞胸肉是含蛋白質、低脂肪食物，又含單元不飽和脂肪酸，可有效降低總膽固醇，也可幫助修補運動後肌肉纖維的損傷。
9/16	四	白米飯	蜜汁雞腿	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	仙草蜜	雞腿是一種高營養食材，含豐富的蛋白質和微量元素，鐵、磷、鈣以及鉀等營養成分，能增強體力，緩解身體疲勞，也能促進腦部發育。
9/17	五	地瓜飯	豆酥魚	蘿蔔燒豆腐	蒜香莧菜	香菇蛋花湯	莧菜富含易被人體吸收的鈣質，對牙齒和骨骼的生長起到促進作用，並能維持正常的心肌活動，防止肌肉內痙攣。同時含有豐富的鐵、鈣和維生素K，可以促進凝血，增加血紅蛋白含量並提高攜氧能力，促進造血等功能。
9/20	一	中	中	中	中	中	假節
9/21	二	中	中	中	中	中	假節
9/22	三	米食	菜豆雞肉粥	肉燥油豆腐	香鬆花椰	鍋貼	菜豆(豇豆)所含B族維生素能維持正常的消化腺分泌和胃腸蠕動的功能，抑制腸域蠕動的功能，可幫助消化，增進食慾。
9/23	四	白米飯	糖醋雞丁	鮮煮冬瓜	有機蔬菜	豆薯湯	冬瓜營養價值高，富含維生素C，除了預防感冒、養顏美容外，還可抑制病毒和細菌的活性；鈉含量極低是水腫病人的理想蔬菜。
9/24	五	海苔酥飯	宮保豆腐	菜脯蛋	蠔菇刺瓜	薑絲海芽湯	花生果具有很高的營養價值，內含豐富的脂肪和蛋白質。礦物質含量也很豐富，特別是含有人體必須的氨基酸，有促進腦細胞發育，增強記憶的功能。
9/27	一	藜麥飯	薑汁肉片	腰果蝦仁	枸杞高麗菜	玉米雞茸湯	枸杞具有促進和調節免疫功能、保肝和抗衰老三大藥理作用。枸杞多糖無論是在非特異性抗腫瘤或者特異性抗腫瘤過程中，對巨噬細胞均有啟動作用，能明顯增強免疫力。
9/28	二	糙米飯	豆豉雞	扁魚白菜	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	大白菜含有豐富的維他命C、鉀、鎂、非水溶性膳食纖維等營養素，可以養顏美容、預防感冒、消除疲勞、降低體內膽固醇，有益預防心血管性疾病。
9/29	三	麵食	什錦湯麵	燒烤翅小腿	涼拌黃豆芽	鬆餅	黃豆芽具有清熱明目、補氣養血、防止牙齦出血、心血管硬化及低膽固醇等功效。對青少年生長發育、預防貧血等大有好處。
9/30	四	白米飯	咖哩豬肉	毛豆豆干	有機蔬菜	魚丸湯	咖哩中最重要的原料——「薑黃」，具有行氣、活血、止痛的作用，對風濕、肩臂痠痛、胸肋疼痛等有很好的療效。

110年 9月 午餐營養普介紹