

112年8-9月 立人·忠義國小營養午餐

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	8月30日	三	米食	鮪魚拌飯	回鍋肉	菇炒白菜	筍絲雞湯	水果	4.5	2.3	1.1	2	1		665
2	8月31日	四	麥片飯	咕咾肉	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	日式味噌湯	果汁	4.5	3	1	2		1	783
3	9月1日	五	白米飯	香酥魚丁	咖哩洋芋	蒜炒大陸妹	冬瓜湯		5	2	1.1	3			663
4	9月4日	一	糙米飯	春川炒雞	培根高麗菜	蒜炒油菜	牛蒡湯	水果	4.8	2.5	1.4	2.5	1		731
5	9月5日	二	白米飯	醬爆豬柳	黃瓜木耳	有機蔬菜	玉米雞茸湯	乳品	4.8	2.3	1.4	2		1	784
6	9月6日	三	麵食	肉絲炒麵	滷味	清炒花椰菜	香菇蛋花湯	水果	4	2.1	1.2	2.5	1		640
7	9月7日	四	小米飯	三杯雞	鮮菇三絲	有機蔬菜	貢丸湯	乳品	4.8	2	1.3	2.5		1	781
8	9月8日	五	紫米飯	蘑菇豆包	筍絲炒蛋	蒜香萵苣	綠豆粉角	豆漿	5	2.7	1.2	2.5			695
9	9月11日	一	洋薏仁	泡菜豬	脆炒馬鈴薯	金針絲瓜	茶壺湯	水果	5	2.2	1	2	1		690
10	9月12日	二	燕麥飯	蔥燒雞腿	鮪魚銀芽	有機蔬菜	翡翠豆腐羹	乳品	4.5	2.3	1.2	2		1	758
11	9月13日	三	米食	香菇干貝粥	肉燥油豆腐	花生小瓜	小肉包	水果	5	2	0.7	3	1		713
12	9月14日	四	白米飯	豉汁排骨	鮮煮冬瓜	有機蔬菜	薑絲海芽湯	乳品	4.7	2	1	2		1	744
13	9月15日	五	藜麥飯	豆瓣魚片	玉米炒蛋	蒜香青花菜	白菜魚羹湯		5	2.3	1	2			638
14	9月18日	一	五穀飯	砂鍋鴨	家常小炒	薑味小白	排骨湯	水果	4.5	2.2	1.2	2.5	1		683
15	9月19日	二	麥片飯	五香肉燥	小瓜雞絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	乳品	4.5	2.2	1.1	2		1	748
16	9月20日	三	麵食	什錦湯麵	燒烤翅小腿	椒鹽四季豆	乳酪麵包	水果	5	2	1	2	1		675
17	9月21日	四	白米飯	蒜頭雞	滑炒大白菜	有機蔬菜	芋頭西米露	乳品	5	2	1.2	2		1	770
18	9月22日	五	香鬆飯	菜脯蛋	鐵板豆腐	油蔥扁蒲	山藥湯		4.5	2	1.5	2			593
19	9月23日	六	地瓜飯	蒜泥白肉	紅燒麵輪	蝦皮青江菜	雞肉冬粉湯	水果	4.7	2.2	1.2	2	1		674
20	9月25日	一	糙米飯	黑胡椒雞柳	番茄豆腐	枸杞高麗菜	豆薯肉絲湯	水果	4.6	2.3	1.2	2	1		675
21	9月26日	二	小米飯	白菜滷肉	三色毛豆	有機蔬菜	雙菇雞湯	乳品	4.7	2.3	1	2		1	767
22	9月27日	三	米食	絲瓜肉粥	獅子頭	涼拌黃豆芽	月餅	水果	5	2	1	2	1		675
23	9月28日	四	燕麥飯	佛跳牆	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	餛飩湯	乳品	4.6	2	1.1	2		1	740
24	9月29日	五	中秋佳節愉快												

※※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
 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. 9/1, 9/15供應低碳餐

9/8, 9/22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		
8/30	三	米食	鮭魚拌飯	回鍋肉	菇炒白菜	筍絲雞湯	竹筍含有較多的粗纖維和難溶草酸鈣，患有消化系統疾病的人，經常食用可以緩解，也可減少體內脂肪累積。		
8/31	四	麥片飯	咕咾肉	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	日式味噌湯	味噌主原料是黃豆，植物性蛋白質豐富，攝取時沒有膽固醇的負擔。所含的膳食纖維有助消化，維生素B、E含量也高。		
9/1	五	白米飯	香酥魚丁	咖哩洋芋	蒜炒大陸妹	冬瓜湯	「大陸妹」含豐富的纖維質、維生素C、鉀、磷、鎂等營養素，還有豐富的多酚類，具有很強的抗氧化、抗發炎作用。		
9/4	一	糙米飯	春川炒雞	培根高麗菜	蒜炒油菜	牛蒡湯	牛蒡中的胡蘿蔔素有保護黏膜細胞，避免感染作用，食用後可增加人細胞的活力和元氣。		
9/5	二	白米飯	醬爆豬柳	黃瓜木耳	有機蔬菜	玉米雞茸湯	黃瓜有促進食慾、調節消化系統、利尿，可以防止皮膚老化；且可以阻止碳水化合物變成脂肪。		
9/6	三	麵食	肉絲炒麵	滷味	清炒花椰菜	香菇蛋花湯	雞蛋含有DHA和卵磷脂等，能健腦益智，維生素A能保護黏膜組織的完整並維持正常視覺，被稱之為「理想的營養庫」。		
9/7	四	小米飯	三杯雞	鮮菇三絲	有機蔬菜	貢丸湯	鮑魚菇富含銅，對於血液、中樞神經和免疫系統，頭髮、皮膚和骨骼組織以及腦和肝、心等內臟的發育和功能有重要影響。		
9/8	五	紫米飯	蘑菇豆包	筍絲炒蛋	蒜香萵苣	綠豆粉角	綠豆是主食類食物具有解毒功效，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。		
9/11	一	洋薏仁	泡菜豬	脆炒馬鈴薯	金針絲瓜	茶壺湯	馬鈴薯中的維生素C，可保持血管彈性，預防脂肪沉積在心血管系統；而鉀則可與體內多餘的鈉結合，具有降血壓、預防心血管疾病。		
9/12	二	燕麥飯	蔥燒雞腿	鮭魚銀芽	有機蔬菜	翡翠豆腐羹	有機蔬菜是指從生長到採摘、運輸、銷售最終到消費者手裡的過程中完全不使用農藥、化肥、生長調節劑等化學物質，不使用基因工程技術，沒有經過任何加工、食品添加，也沒有殘留農藥的危害的蔬菜。		
9/13	三	米食	香菇干貝粥	肉燥油豆腐	花生小瓜	小肉包	花生屬於「油脂與堅果種子類」，含有維生素K有止血作用，外膜紅衣能促進血小板新生；維生素E和鋅能增強記憶，延緩腦功能衰退。		
9/14	四	白米飯	豉汁排骨	鮮煮冬瓜	有機蔬菜	薑絲海芽湯	蝦子屬於甲殼類，含優質蛋白質，脂肪含量低，具有硒、碘、鐵、鋅、鎂，以及維生素B12、菸鹼酸、蝦紅素等豐富營養，有強化體質、抗氧化的功效。		
9/15	五	藜麥飯	豆瓣魚片	玉米炒蛋	蒜香青花菜	白菜魚羹湯	漁業署表示，台灣鯛為全年盛產的主要國產養殖魚種，無論是乾煎、紅燒、清蒸及燒烤等都適合，因脂肪含量低，更含有豐富菸鹼酸及胺基酸，是優質的蛋白質來源。		
9/18	一	五穀飯	砂鍋鴨	家常小炒	薑味小白	排骨湯	鴨肉的鉀含量很高，還含有較高量的鐵、銅、鋅等微量元素，可維持體內酸鹼平衡、幫助心血管系統正常運作。		
9/19	二	麥片飯	五香肉燥	小瓜雞絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	豬肉夠提供身體所需的蛋白質、脂肪、維生素及礦物質，所含的磷能製造骨骼與牙齒所需營養、幫助神經功能保持正常。		
9/20	三	麵食	什錦湯麵	燒烤翅小腿	椒鹽四季豆	乳酪麵包	四季豆是蔬菜中的「高纖一族」，含有皂素，能降膽固醇，抑制脂質過氧化，促進脂肪的代謝，預防心血管疾病、幫助排便。		
9/21	四	白米飯	蒜頭雞	滑炒大白菜	有機蔬菜	芋頭西米露	大白菜中含有豐富的維他命C，可以養顏美容、清熱退火、預防感冒、消除疲勞，增加血管彈性，有益於預防心血管疾病。		
9/22	五	香鬆飯	菜脯蛋	鐵板豆腐	油蔥扁蒲	山藥湯	山藥，即中藥材中的淮山，屬於全穀雜糧類，自古以來就被視為補虛佳品。含多醣體與黏蛋白，這些黏稠物真正的成分是食物纖維，是腸內益菌的食物來源，因此可幫助整腸、提高免疫力，也可美容養顏、增加抵抗力。		
9/23	六	地瓜飯	蒜泥白肉	紅燒麵輪	蝦皮青江菜	雞肉冬粉湯	青江菜俗稱「湯匙菜」，含有維生素A、維生素C和蛋白質，能促進細胞的再生，可以使肌膚保持光滑及彈性、減少皺紋產生。		
9/25	一	糙米飯	黑胡椒雞柳	番茄豆腐	枸杞高麗菜	豆薯肉絲湯	涼薯又叫豆薯，營養豐富，含鈣、鐵、鋅、銅、磷等多種元素。它還有降低血壓、血脂等功效。		
9/26	二	小米飯	白菜滷肉	三色毛豆	有機蔬菜	雙菇雞湯	毛豆含鈣、磷、鐵，以及其他少數的銅、鎂、鉀及硫等礦物質，對體內生理作用之調節有幫助。		
9/27	三	米食	絲瓜肉粥	獅子頭	涼拌黃豆芽	月餅	絲瓜中的皂甘，有止咳化痰作用；夏季食用可幫助清熱消暑、降火氣；豐富的維生素C，有去斑、美白的功效。		
9/28	四	燕麥飯	佛跳牆	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	餛飩湯	β -胡蘿蔔素經由肝臟中代謝轉換成維他命A，能控制癌細胞異變。富含的硒元素，更可止緩癌症成長，並提升免疫功能。		
9/29	五	中	秋			佳	節	愉	快

臺南市忠義國小附設幼兒園112年8.9月份點心菜單

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
日期	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	9月1日	
上午點心品名			果醬吐司 桔茶	紅麴葡萄饅頭 豆漿	虱目魚粥	
主要食材			草莓果醬 吐司 金桔	紅麴 葡萄 麵粉 黃豆	虱目魚 米 紅蘿蔔	
下午點心品名			仙草奶露	蔥油餅	核桃餐包	
主要食材			鮮奶 仙草	麵粉 青蔥	核桃 麵粉 蛋 奶油	
日期	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	
上午點心品名	蛋花麵線	竹筍粥	火腿吐司 豆漿	蔥花捲 米漿	台北米粉湯	
主要食材	麵線 蛋 蔥酥	香菇 米 絞肉 油蔥酥	火腿 馬鈴薯 吐司 黃豆	油蔥酥 麵粉 米 花生	米粉 絞肉 高麗菜 紅蘿蔔	
下午點心品名	煎餃	綜合水果	蛋餅	蒸肉圓	湯種餐包	
主要食材	麵粉 絞肉 高麗菜	西瓜 蘋果 芭樂	蛋餅皮 蛋	絞肉 筍絲 紅蘿蔔	麵粉 蛋 奶油	
日期	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15日	
上午點心品名	魚皮冬粉湯	鮮肉包 豆漿	鮭魚沙拉吐司 米漿	巧達濃湯	玉米瘦肉粥	
主要食材	虱目魚皮 冬粉	絞肉 豆薯 麵粉 黃豆	鮭魚 馬鈴薯 吐司 米 花生	馬鈴薯 南瓜 絞肉 紅蘿蔔	高麗菜 紅蘿蔔 玉米 米	
下午點心品名	檸檬愛玉湯	綜合水果	煉乳饅頭 桔茶	水果露	葡萄餐包	
主要食材	檸檬 愛玉	西瓜 蘋果 芭樂	煉乳 金桔 麵粉	鳳梨 百香果 果凍粉	葡萄乾 麵粉 蛋 奶油	
日期	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日	9月23日
上午點心品名	肉燥米糕	香菇肉羹	竹炭蓮蓉饅頭 豆漿	洋葱鮭魚粥	粿仔條湯	螞蟻上樹
主要食材	香菇 米 絞肉 油蔥酥	香菇 筍絲 肉羹	竹炭 綠豆 麵粉 黃豆	紅蘿蔔 洋葱 鮭魚 米	香菇 洋葱 絞肉 粿條	高麗菜 黑木耳 絞肉 冬粉
下午點心品名	蘿蔔糕	綜合水果	薯條	豆花	玉米濃湯	黑糖麻糬吐司
主要食材	蘿蔔 米	西瓜 蘋果 芭樂	馬鈴薯	豆花粉 黃豆	蛋 玉米粒 絞肉 紅蘿蔔 鮮奶	黑糖 麻糬 麵粉 蛋 奶油
日期	9月25日	9月26日	9月27日	9月28日	9月29日	
上午點心品名	糙米瘦肉粥	什錦炒麵	紅蘿蔔紅豆饅頭 豆漿	米苔目湯	中秋節放假	
主要食材	紅蘿蔔 洋葱 絞肉 糙米	高麗菜 紅蘿蔔 絞肉 白油麵	紅蘿蔔 紅豆 麵粉 黃豆	絞肉 紅蘿蔔 洋葱 米苔目		
下午點心品名	猪肉捲餅	綜合水果	黑輪	台式馬卡龍		
主要食材	猪肉片 麵粉 豆芽	西瓜 蘋果 芭樂	魚漿	麵粉 蛋 奶油		

本園一律使用國產豬肉 水果依時節更改調整