

元生國小114學年度下學期第19週午餐食譜

★★ 本校午餐食材全面使用國產豬肉★★					
日期	星期	主食	菜名	食材內容	
6/15	一	紫米飯	主菜	梅干扣肉	瘦肉丁、五花肉丁、梅干菜、筍干、蒜仁
			副菜	白菜煮年糕	大白菜、木耳、雞肉絲、冬粉、年糕條、香菇
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、蒜仁
			湯	冬瓜雞湯	冬瓜、雞肉丁、香菇、薑絲
熱量: 714大卡 / 全穀雜糧: 5.6份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.7份 / 油脂: 2.2份					
6/16	二	糙米飯	主菜	麻油雞	雞胸丁、雞腿丁、高麗菜、米血糕、薑片、麻油
			副菜	薑絲海根	雞肉絲、海帶根、*蠔味棒、金針菇
			青菜	有機蔬菜	有機莧菜、蒜仁
			湯	肉羹清湯	肉羹、大白菜、筍絲、木耳、紅蘿蔔、*蛋
			水果	荔枝(每人約4~5顆)	(果皮、枝、葉請丟垃圾筒)
熱量: 754大卡 / 全穀雜糧: 5.4份 / 豆魚蛋肉: 2.3份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.3份 / 水果: 1份					
6/17	三	端午節油飯	主菜	端午節油飯	糯米、肉絲、香菇、*乾魷魚絲、*蝦米
			副菜	紅燒獅子頭	獅子頭(每人1顆)、青江菜、玉米粒、紅蘿蔔
			青菜	產銷履歷蔬菜	產銷履歷小松菜、鴻禧菇、蒜仁
			湯	絲瓜滑蛋湯	絲瓜、蛋、紅蘿蔔、金針菇、薑絲
熱量: 690大卡 / 全穀雜糧: 5.3份 / 豆魚蛋肉: 2.4份 / 蔬菜: 1.4份 / 油脂: 2.3份					
6/18	四	海苔香鬆飯	主菜	日式炸豆腐	嫩油豆腐、海苔絲、沙拉醬
			副菜	芝麻堅果什蔬	青花菜、白花菜、彩椒、玉米筍、木耳、*腰果、葡萄乾、芝麻醬
			青菜	有機蔬菜	有機黑葉白菜、金針菇、薑絲
			湯	香醇黑豆漿	產銷履歷黑豆、二砂
熱量: 763大卡 / 全穀雜糧: 5.8份 / 豆魚蛋肉: 2.6份 / 蔬菜: 1.6份 / 油脂: 2.7份					

* : 菜單含「蛋類、麩質穀物、大豆、花生、海鮮類、乳製品...」，對其過敏體質者請詳閱菜單

健康

吃粽子

增加未精製的全穀類做替換
如: 紫米、南瓜、芋頭、栗子



減少沾醬的使用

如: 醬油膏、甜辣醬、花生粉



搭配蔬菜一起吃，飲食均衡更健康

增加飽足感與膳食纖維



一天一顆就好，過量就不好

