

元生國小114學年度下學期第19週午餐食譜 (素)

日期	星期	主食	菜名	食材內容	
6/15	一	紫米飯	主菜	梅干菜素肚	素肚、香菇、梅干菜、筍干
			副菜	白菜煮年糕	大白菜、木耳、素火腿、冬粉、年糕條、香菇
			青菜	有機蔬菜	有機高麗菜、紅蘿蔔、薑絲
			湯	冬瓜湯	冬瓜、素雞、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	麻油凍豆腐	凍豆腐、秀珍菇、高麗菜、素米血糕、薑片、麻油
			副菜	薑絲海根	豆干絲、海帶根、素蟹肉絲、金針菇
			青菜	有機蔬菜	有機莧菜、薑絲
			湯	素羹清湯	素羹、大白菜、筍絲、木耳、紅蘿蔔、*蛋
			湯	水果	荔枝(每人約4~5顆) (果皮枝葉請丟垃圾桶)
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、豆干丁、香菇、栗子
			副菜	紅燒獅子頭	素獅子頭、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、薑絲
			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、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

