

110年10月份上館國小營養午餐月菜單〈葷食〉

日期	星期	主食	副食	副食	青菜	湯	備註	全穀	豆魚	蔬	水	油脂	乳	總
								雜糧類	蛋肉類	菜類	果類	與堅果種子類	品類	熱量
10/1	五	香鬆飯 (香鬆、白米)	百頁黑干【煮】 (黑干丁、百頁、杏鮑菇)	蒸蛋【蒸】 (雞蛋)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	桂圓銀耳湯【煮】 (白木耳、桂圓)		4.5	2	1.5	0	3	0	638
10/4	一	糙米飯 (糙米、白米)	沙茶雞丁【煮】 (雞腿丁、四分干、高麗菜)	鮮燴大瓜【煮】 (大黃瓜、魷魚條、肉片)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	番茄蛋花湯【煮】 (番茄、雞蛋、大骨)		4.5	2	1.5	0	3	0	638
10/5	二	紫米飯 (紫米、白米)	客家鹹豬肉【煮】 (鹹豬肉片、蒜苗、豆干片)	小瓜雞柳【煮】 (小黃瓜、清雞丁)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	當歸鴨湯【煮】 (高麗菜、鴨肉丁、老薑片)	水果	4.5	2	1.5	1	3	0	698
10/6	三	特餐 (白米)	金玉蛋炒飯【煮】 (絞肉、玉米粒、雞蛋)	豆乳雞翅【滷】 (雞翅)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	鮮菇肉片湯【煮】 (秀珍菇、生香菇、肉片)	優酪乳	4.5	2	1.5	0	3	1	758
10/7	四	五穀飯 (五穀米、白米)	味噌燒魚【煮】 (魚丁、肉片、洋蔥)	絞肉肉燥【煮】 (絞瓜、絞肉)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	山藥雞湯【煮】 (山藥、雞腿丁)	水果	4.5	2	1.5	1	3	0	698
10/8	五	燕麥飯 (燕麥粒、白米)	糖醋豆腸【煮】 (炸豆腸、洋蔥、彩椒)	鮮蔬炒蛋【炒】 (雞蛋、高麗菜、木耳)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	仙草奶凍【煮】 (仙草、奶粉)		4.5	2	1.5	0	3	0	638
10/11	一	雙十節連假												
10/12	二	紫米飯 (紫米、白米)	韓式炒雞【煮】 (雞丁、韓式年糕、洋蔥)	如意培根【煮】 (黃豆芽、培根)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	青木瓜排骨湯【煮】 (青木瓜、排骨)	水果	4.5	2	1.5	1	3	0	698
10/13	三	特餐 (米粉)	炒米粉【炒】 (絞肉、高麗菜、紅蘿蔔)	滷雞腿【滷】 (雞腿)	應時青菜【炒】★ (應時青菜、蒜末)	鮮筍羹湯【煮】 (竹筍、雞蛋、肉片)	鮮奶	4.5	2	1.5	0	3	1	758
10/14	四	麥片飯 (麥片、白米)	油腐燒魚【煮】 (魚丁、油腐丁、洋蔥)	三色蝦仁【煮】 (玉米粒、蝦仁、絞肉)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	豆仔乾湯【煮】 (豆仔乾、肉絲)	水果	4.5	2	1.5	1	3	0	698
10/15	五	海苔香鬆飯 (海苔香鬆、白米)	蠔油素雞【煮】 (素雞片、茼蒿捲、毛豆仁)	番茄炒蛋【炒】 (雞蛋、大番茄)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	綠豆地瓜圓湯【煮】 (綠豆、地瓜圓)		4.5	2	1.5	0	3	0	638
10/18	一	糙米飯 (糙米、白米)	香菇肉燥【煮】 (香菇、絞肉)	開陽蘿蔔絲【煮】 (白蘿蔔、肉絲、紅蘿蔔)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	羅宋湯【煮】 (大蕃茄、洋芋、洋蔥)		4.5	2	1.5	0	3	0	638
10/19	二	五穀米飯 (五穀米、白米)	黑胡椒雞丁【煮】 (雞丁、洋蔥)	雪裡紅肉末【煮】 (寧波年糕、絞肉、雪裡紅)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	四神排骨湯【煮】 (四神、排骨丁)	水果	4.5	2	1.5	1	3	0	698
10/20	三	特餐 (白油麵)	炸醬麵【煮】 (豆乾丁、絞肉)	蒜香肉排【滷】 (肉排)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	冬瓜貢丸湯【煮】 (冬瓜、貢丸)	優酪乳	4.5	2	1.5	0	3	1	758
10/21	四	小米飯 (小米、白米)	酥炸鯖魚【炸】 (鯖魚)	咖哩肉醬【煮】 (洋蔥、洋芋、紅蘿蔔)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	海芽金菇湯【煮】 (海芽、金針菇、肉絲)	水果	4.5	2	1.5	1	3	0	698
10/22	五	地瓜飯 (地瓜、白米)	廣式麵腸【煮】 (酸菜、麵腸)	紅人炒蛋【炒】 (紅蘿蔔、玉米筍、雞蛋)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	紅豆西米露【煮】 (紅豆、西谷米)	豆漿★	4.5	3	1.5	0	3	0	713
10/25	一	糙米飯 (糙米、白米)	麵輪燒肉【煮】 (麵輪、軟排丁)	塔香茄子【煮】 (茄子、絞肉、九層塔)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	翡翠玉米湯【煮】 (翡翠、玉米粒、雞蛋)		4.5	2	1.5	0	3	0	638
10/26	二	紫米飯 (紫米、白米)	香草嫩雞【煮】 (雞腿丁、洋芋、紅蘿蔔)	蔥燒干片【煮】 (豆干片、肉片、青蔥)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	海結排骨湯【煮】 (海帶結、排骨丁)	水果	4.5	2	1.5	1	3	0	698
10/27	三	特餐 (麵疙瘩)	肉燥麵疙瘩【炒】 (絞肉、洋蔥、香菇絲)	茶香雞排【滷】 (雞排)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	白菜肉片湯【煮】 (大白菜、金針菇、肉片)	鮮奶	4.5	2	1.5	0	3	1	758
10/28	四	五穀米飯 (五穀米、白米)	豆醬魚丁【煮】 (旗魚丁、凍豆腐、紅蘿蔔)	什錦花菜【煮】 (青花、白花、秀珍菇)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	涼薯雞湯【煮】 (涼薯、雞腿丁、枸杞)	水果	4.5	2	1.5	1	3	0	698
10/29	五	蒜香玉米飯 (白米、玉米粒)	塔香豆干【煮】 (四分干、杏鮑菇、九層塔)	香鬆蒸蛋【蒸】 (素肉鬆、雞蛋)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	花生芋頭甜湯【煮】 (熟花生、芋頭、花豆)		4.5	2	1.5	0	3	0	638

*****本校一律使用國產豬肉食材*****

- 附註：1.營養成分計量為平均估計值，營養素及熱量值會隨攝取量的多寡而有所差異
 2.每日菜單食材明細公告於學校營養午餐網頁
 3.如遇颱風或其他特殊情況，菜單將行調整
 4.★為每個月多提供一次豆漿及有機蔬
 5.本學期開始每週供應2次有機蔬菜

上館國小 蔡王珊 營養師
松大食品 黃家廷

均衡健康的飲食選擇-黃金比例321

飲食應以五穀根莖類為基礎，量要最多，多吃蔬菜水果，適量的蛋豆魚肉類與奶類。五穀雜糧及根莖類等食物，含有豐富的纖維及多種必須營養素，是人體最理想的熱量來源，應作為三餐的主食。

吃飯時掌握『黃金比例321』的原則：五穀根莖類、蔬菜類、蛋豆魚肉類的體積比看起來大約是3：2：1，每天再加上2杯牛奶和2份約拳頭大的水果，吃出健康很簡單！

每天再加上2杯牛奶和2份約拳頭大的水果，吃出健康很簡單！

資料來源：董氏基金會

