



寶山國中113年 4月份學生午餐食譜設計

Baoshan Junior High School Lunch Menu



日期 (Month/Day)	星期 (Week)	主食 (Staple food)	主菜 (Main course)	副食二 (Side dish)	青菜 (vegetable)	湯 (Soup)	附餐 (Fruit/ Beverage)	營養成份分析(Nutrient Content)						
								全穀 雜糧 類	豆魚 蛋肉 類	蔬 菜 類	油脂 堅果 種子	水 果 類	乳 品 類	總 熱 量
4/1	一	蕎麥飯 <small>白米、糙米、蕎麥</small>	梅干扣肉(煮) <small>肉丁、豆干、梅乾菜、筍干</small>	栗子白菜(煮) <small>大白菜、胡蘿蔔、木耳、栗子、生香菇</small>	時令蔬菜 <small>時令蔬菜</small>	牛蒡雞湯 <small>牛蒡、骨腿丁、枸杞、老薑片</small>	優格	5.2	2	2.3	1.8	0.5	727.5	
4/2	二	小米飯 <small>白米、糙米、小米</small>	鹽蔥雞(煮) <small>雞丁、洋葱、木耳、胡蘿蔔、青花菜、玉米粒、肉桂、九層塔</small>	西芹蝦仁(燴) <small>西芹、胡蘿蔔、木耳、蝦仁</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	酸辣湯 <small>豆腐、金針菇、木耳、胡蘿蔔、洗滌蛋、肉桂</small>	鮮奶	5	2.5	1.8	1.8	0.8	783.5	
4/3	三	特餐	青醬義大利麵(煮) <small>雞丁、洋葱、木耳、胡蘿蔔、青花菜、玉米粒、肉桂、九層塔</small>	香酥拼盤(炸) <small>豆腐、鱈魚地瓜球</small>	時令蔬菜 <small>時令蔬菜</small>	玉米濃湯 <small>馬鈴薯、胡蘿蔔、玉米粒、洗滌蛋、玉米粒</small>	水果	4.9	2.4	1.6	2.8	1	749	
4/8	一	芝麻飯 <small>白米、糙米、黑芝麻</small>	蒙古烤肉(炒) <small>肉片、豆干片、高麗菜、彩椒、洋葱、烤肉醬</small>	白玉鮑菇(煮) <small>白蘿蔔、鮑魚菇、玉米筍、肉片</small>	時令蔬菜 <small>時令蔬菜</small>	山藥雞湯 <small>山藥、胡蘿蔔、骨腿丁</small>	堅果	5.2	2.1	2.1	3.1		713.5	
4/9	二	燕麥飯 <small>白米、糙米、燕麥</small>	京醬魚丁(煮) <small>水浸魚丁、豆腐、小黃瓜、洋葱、甜麵醬</small>	鮮蔬焗烤(煮) <small>花椰菜、青花菜、胡蘿蔔、培根、起司絲</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	結頭菜雞湯 <small>結頭菜、骨腿丁、老薑片</small>	鮮奶	5	2.5	2.2	1.8	1	823.5	
4/10	三	特餐	家常炒飯(炒) <small>肉片、高麗菜、洋葱、胡蘿蔔、玉米粒、毛豆、洗滌蛋</small>	東山鴨頭(滷) <small>四分之二、肉丁、鹹酥餅、海帶絲、雞腿、雞骨</small>	時令蔬菜 <small>時令蔬菜</small>	福菜肉片湯 <small>白菜、肉片、豬骨</small>	水果	5.4	2.6	1.3	2.1	1	760	
4/11	四	十穀飯 <small>白米、糙米、十穀米</small>	親子丼(煮) <small>雞肉丁、洋葱、胡蘿蔔、洗滌蛋、青蔥</small>	塔香海根(炒) <small>海帶根、芹菜、肉絲、九層塔</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	白玉排骨湯 <small>白蘿蔔、排骨丁、老薑片</small>	豆漿	5	2.3	2.2	2.1		672	
4/12	五	紅藜飯 <small>白米、糙米、紅藜米</small>	茄子油豆腐(煮) <small>茄子、油豆腐、胡蘿蔔、涼蓴</small>	蔬菜炒蛋(炒) <small>洗滌蛋、高麗菜、木耳、金針菇</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	紅豆紫米湯 <small>紅豆、紫米</small>	保久乳	6.5	2.2	1.3	2.1	0.8	867	
4/15	一	地瓜飯 <small>白米、糙米、地瓜</small>	日式蘿蔔魚丁(煮) <small>雞丁、豆腐、胡蘿蔔、洋蔥、日式醬油</small>	絲瓜寬粉(煮) <small>絲瓜、胡蘿蔔、寬粉、肉絲</small>	時令蔬菜 <small>時令蔬菜</small>	金針排骨湯 <small>金針、排骨丁、枸杞、老薑片</small>	燕麥奶	5.5	2.4	1.9	1.8		693.5	
4/16	二	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	脆瓜肉燥(煮) <small>絞碎瓜、絞肉、碎干丁、紅蔥頭</small>	海鮮豆腐羹(燴) <small>高麗菜、鮑魚圈、豆腐、生香菇、毛豆</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	紫菜魚丸湯 <small>紫菜、虱目魚丸、豬骨</small>	鮮奶	5	2.7	1.6	1.8	0.8	793.5	
4/17	三	特餐	味噌豚骨拉麵(煮) <small>肉片、水、洋葱、高麗菜、地瓜、生香菇、味噌</small>	鹽酥雞(炸) <small>雞丁、地瓜</small>	時令蔬菜 <small>時令蔬菜</small>	豬肉餡餅(蒸) <small>豬肉餡餅</small>	水果	6.7	3.5	1.3	2.8	1	950	
4/18	四	五穀飯 <small>白米、糙米、五穀米</small>	結頭菜燒肉(燒) <small>肉丁、四分之一、結頭菜、蒜苗、胡蘿蔔</small>	銀芽豆包(炒) <small>綠豆芽、豆包、胡蘿蔔、木耳、肉絲</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	蛤蜊雞湯 <small>冬瓜、蛤蜊、骨腿丁</small>	豆漿	5	2.4	2.3	2.1		682	
4/19	五	紫米飯 <small>白米、糙米、紫米</small>	三杯素雞(煮) <small>雞丁、小黃瓜、洋葱、胡蘿蔔、洗滌蛋、香菇</small>	玉米蒸蛋(蒸) <small>洗滌蛋、玉米粒、金針菇</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	綠豆仁西米露 <small>綠豆仁、西谷米</small>	水果	6.6	2.5	1.2	3	1	874.5	
4/22	一	蕎麥飯 <small>白米、糙米、蕎麥</small>	香草燉肉(燉) <small>肉丁、肉片、胡蘿蔔、香菇、迷迭香粉、迷迭香</small>	蝦皮蒲瓜(炒) <small>蒲瓜、生香菇、肉絲、蝦皮</small>	時令蔬菜 <small>時令蔬菜</small>	金玉芙蓉湯 <small>玉米粒、金針菇、洗滌蛋、豬骨</small>	優格	5.5	2	1.8	2.1	0.5	749.5	
4/23	二	小米飯 <small>白米、糙米、小米</small>	南瓜燒雞(燒) <small>雞丁、南瓜、洋葱、胡蘿蔔、老薑片、青蔥</small>	青花炒魷魚(炒) <small>青花菜、胡蘿蔔、木耳、魷魚圈</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	黃瓜排骨湯 <small>大黃瓜、排骨丁、老薑片</small>	鮮奶	5.3	2.2	2.1	2.1	0.8	803	
4/24	三	特餐	打拋豬肉麵(煮) <small>豬腿肉、蒜苗、碎干丁、洋葱、肉桂、九層塔、馬蹄</small>	泰式魚柳(炸) <small>虱目魚柳、地瓜、泰式甜辣醬</small>	時令蔬菜 <small>時令蔬菜</small>	翡翠蛋花湯 <small>翡翠、洗滌蛋、豬骨</small>	水果	5.8	3.4	1.4	2.6	1	873	
4/25	四	麥片飯 <small>白米、糙米、麥片</small>	炭火燒肉(烤) <small>肉片、豆干片、洋葱、胡蘿蔔、照燒醬</small>	佛跳牆(煮) <small>大白菜、芋頭、烏蛋、肉丁、乾香菇、蝦米</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	蒜頭雞湯 <small>蒜頭、骨腿丁、白蘿蔔</small>	豆漿	5.3	2.1	2.4	1.3		647	
4/26	五	杏仁飯 <small>白米、糙米、杏仁</small>	關東煮(煮) <small>三角切豆腐、白蘿蔔、海帶絲、玉米粒、黑糖、生薑片</small>	吻仔魚炒蛋(炒) <small>洗滌蛋、吻仔魚、洋葱</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	仙草雙園湯 <small>仙草、地瓜圓、芋圓</small>	優酪乳	6	2.2	1.3	2.1	0.8	832	
4/29	一	胚芽飯 <small>白米、糙米、胚芽米</small>	豆豉清蒸魚(蒸) <small>魚丁、豆腐、洋葱、黑胡椒、青蔥、洗滌蛋</small>	枸杞大黃瓜(煮) <small>大黃瓜、木耳、肉片、枸杞</small>	時令蔬菜 <small>時令蔬菜</small>	洋芋雞湯 <small>馬鈴薯、骨腿丁、洋葱、青蔥、蒜頭</small>	海苔	5.3	2.5	1.1	1.3		644.5	
4/30	二	薏仁飯 <small>白米、糙米、小薏仁</small>	麻油豬肉片(炒) <small>肉片、豆干片、高麗菜、洋葱、雞油、老薑片</small>	什錦玉米(煮) <small>玉米粒、豆漿、胡蘿蔔、木耳、絞肉</small>	有機蔬菜 <small>有機蔬菜</small>	青菜蛋花湯 <small>小白菜、洗滌蛋、豬骨</small>	鮮奶	5.4	2	1.9	2.1	0.8	790	

營養專欄—減糖增健康

◎糖對人體的危害：

「糖」容易造成體重及三酸甘油酯上升，腰圍增加等成為代謝性症候群，並容易產生脂肪肝。

「糖」是助長癌細胞的甜蜜毒藥！當吃了精緻加工的甜食時，會造成血糖遽升。而容易產生毒素，進而促進發炎、老化與癌症的機會。

◎每日建議攝取量：

世界衛生組織(WHO)於近期公布「糖」攝取的指引，建議成人及兒童「糖」攝取量越少越好，並進一步建議攝取應低於每天所需總熱量的10%，若能低於每日總熱量攝取的5%，將會更有利於健康，這些攝取量有包含水果等食物中的天然糖分喔。因此，能少吃糖對健康會更為有利，如要攝取，以天然的最好，勿添加不必要及額外的糖。

若以3-6年級男性學童每天攝取2050大卡為例，所需要的糖量最好別超過205大卡，也就是不超過51.3公克的糖，差不多是10顆方糖。

另以3-6年級女性學童每天攝取1950大卡為例，需要的糖量則別超過195大卡，也就是不超過48.8公克的糖，差不多是9.5顆方糖。

◎如何減少「糖」的攝取：

1. 選購食物時，看一下食品標示，糖的含量。
2. 糖攝取每天不超過2湯匙。
3. 每週少於2杯含糖飲料。
4. 多喝白開水取代含糖飲料。
5. 不以果汁取代新鮮水果。
6. 不以糖果及含糖飲料作為獎勵。



~午餐一律使用國產豬肉食材~