113年03月份 大崗.大湖.大坑國小月菜單

日期	主食	主菜		副菜		青菜	湯品	點心	全穀(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	奶(份)	熱量(Kcal)
3/1 五	薏仁飯	什錦咖哩豬 豬肉.馬鈴薯.咖哩粉	煮	客家小炒 豆干片.芹菜.乾魷魚.肉絲	炒	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆.紫米	水果	5	2	1.8	2.8	1		747
3/4 一	黑芝麻飯	春川起司雞丁 雞丁.韓式辣醬.起司	燙	麻婆豆腐 豆腐.絞肉	煮	青菜	白菜三絲湯 大白菜.蛋.木耳絲.紅蘿蔔絲		5	2.3	1	2.5			665
3/5 二	紅藜糙米飯	香菇滷肉燥 絞肉.香菇.碎豆干	燒	螞蟻上樹 冬粉.高麗菜.芹菜	炒	有機青菜	味噌豆腐湯 洋蔥.豆腐.小魚干.	水果	4.5	2.3	1.5	2.5	1		702
3/6 三	特餐	肉絲炒飯 白米.肉絲.高麗菜	煮	香酥雞腿 雞腿	炸	產銷履歷	海芽蛋花湯 乾海芽.洗選蛋	乳品	4.5	2	1	2.5		1	707
3/7 四	紫米飯	蒜泥白肉 肉片.豆芽	炒	玉米炒蛋 蛋.玉米	炒	有機青菜	酸辣湯 豆腐.木耳.筍絲		4.6	2.5	1.5	3			687
3/8 五	麥片飯	海鮮豆腐 魚丁.豆腐.魷魚羹	煮	花菜炒菇 花菜.鮮菇.紅蘿蔔.肉絲	燒	有機蔬菜	豆漿 黃豆.糖	水果	5	3	1.5	2.5	1		791
3/11 一	小米飯	梅干絞肉 絞肉.梅乾菜	炒	蝦香高麗菜 高麗菜.蝦皮	炒	青菜	芹菜蘿蔔丸子湯 芹菜.白蘿蔔.大骨		4.5	2.5	2	2.5			670
3/12 二	海苔絲飯	爆炒肉片 肉片.青椒.洋蔥	炒	酸菜炒滷味 酸菜.麵腸.豬血糕	炒	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米粒.蛋	水果	4.5	2.5	1.8	2	1		703
3/13 三	特餐	炸醬麵 豆干絞碎.絞肉.小黃瓜	拌	醬燒大排 醬燒大排*1	燒	產銷履歷	蝦皮瓜瓜湯 蝦皮.黃瓜.排骨	乳品	4.5	2.5	1	3		1	768
3/14 四	糙米飯	椒鹽魚丁 魚丁.馬鈴薯.杏鮑菇	炸	香菇蒸蛋 雞蛋.香菇	蒸	有機青菜	番茄蔬菜湯 番茄.蔬菜		5	2.3	1	3			687
3/15 五	燕麥粒飯	三杯炒雞丁 雞丁.黑豆乾.九層塔	蒸	芋香燒白菜 大白菜.菇.芋頭.紅蘿蔔	燒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁.	水果	4.5	2.5	1	2	1		698
3/18 一	黑芝麻飯	義式雞丁 雞丁.洋蔥.蕃茄	炒	回鍋干片 豆干片.高麗菜	炒	青菜	白菜羹湯 肉羹.筍絲.白菜		4.5	2.5	1.5	2.5			673
3/19 二	糙米飯	咕咾肉 肉丁.鳳梨	炒	彩椒豆芽炒雞絲 豆芽雞絲彩椒	炒	有機青菜	味噌蛋花湯 雞蛋.味噌.蔬菜	水果	4.5	2	2	2.5	1		704
3/20 三	特餐	義式什錦菇菇炊飯 五穀米.高麗菜.絞肉.鮮菇	煮	香酥魚排 魚排*1	炸	產銷履歷	五行蔬菜湯 高麗菜.紅蘿蔔.木耳.肉絲.金針菇	乳品	5	2.5	2	2.5		1	720
3/21 四	蕎麥飯	咖哩雞丁 雞丁.馬鈴薯.咖哩	煮	塔香海帶根 九層塔.海帶根.肉絲	炒	有機青菜	關東煮湯 蘿蔔.柴魚片.丸片		5	2.5	1.2	2.5			700
3/22 五	玉米飯	鼓汁排骨 排骨.肉丁.洋芋	煮	扁蒲炒木耳 扁蒲.肉絲.紅蘿蔔.木耳絲	炒	有機蔬菜	豆漿 黃豆.糖	水果	5	2	1.6	2.5	1		729
3/25 一	小米飯	筍干燒肉 豬肉.豆干.筍乾	燒	金菇燴冬瓜 冬瓜.紅蘿蔔.菇.肉絲	炒	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜.雞蛋		4.8	2	1.5	3			675
3/26 二	糙米飯	泡菜炒肉片 泡菜.肉片.大白菜	燒	蘿蔔燒油腐 白蘿蔔.油豆腐.紅蘿蔔	燒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒.馬鈴薯.大骨	水果	5	2	1	3	1		736
3/27 三	特餐	兒 童 節 快 樂 餐						乳品							
3/28 四	糙米飯	奶油洋芋雞 雞丁.馬鈴薯	燒	蛋酥白菜 蛋酥.大白菜	炒	有機青菜	黃瓜丸子湯 大黃瓜.魚丸		5.2	2	1.2	3			695
3/29 五	玉米飯	紅燒魚丁 魚丁,洋蔥	燒	番茄炒蛋 番茄.蛋	炒	有機蔬菜	紅棗桂圓小米湯 紅棗.桂圓.小米	水果	5	2	1.6	2.5	1		729

學校午餐營養所需	熱量(Kcal)	主食類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油脂與堅果種子類(份)
國小1-3年級	670	4.5	2	1.5	0~1	0~1	2
國小4-6年級	770	5	2	2	0~1	0~1	2.5
國中	860	5.5	2.5	2	0~1	0~1	2.5

表單設計:軒泰食品有限公司(本廠一律使用國產台灣豬肉食材，玉米及豆製品皆為非基改食材)

菜單審核小組　　營養師　　總務主任　　校長

有事沒事多喝水喝水有什麼好處呢

1. **幫助代謝：**
維持體內代謝的正常運作，幫助熱量消耗。也具有促進體內循環的作用哦~

2. **協助排泄廢物：**腎臟藉由水形成尿液來排除體內廢物。大量尿液也可稀釋尿道中的細菌，也能避免尿道炎的發生。

3. **維持體溫恆定：**身體會藉由排汗幫助身體散熱，維持體溫恆定，預防中暑。

4. **預防便祕：**腸道需要充足的水分來軟化大便，也避免毒素殘留腸中。因此，除了多吃富含纖維的食物之外，也要記得多補充水分喔！

喝水要訣：

❶起床一杯水，促進腸胃蠕動、防止便秘。
❷用餐前後配杯水，取代含糖飲料也可增加飽足感，避免攝取過多熱量。
❸外出要帶水，隨身攜帶水壺補充水分，運動時喝水促進血液循環，避免脫水。
❹每天至少要喝1500毫升的水，應分多次慢慢喝，不要等到口渴時才喝。

資料來源：衛生福利部、康健雜誌、早安健康

113年03月份 大崗.大湖.大坑國小月菜單(素)

日期	主食	主菜		副菜		青菜	湯品	點心	全穀(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	奶(份)	熱量(Kcal)
3/1 五	薏仁飯	什錦蔬菜咖哩 蔬菜.馬鈴薯.咖哩粉	煮	客家小炒 豆干片.芹菜.紅蘿蔔	炒	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆.紫米	水果	4.6	3	1.2	2.5	1		756
3/4 一	黑芝麻飯	春川起司年糕 年糕.大白菜.韓式辣醬.起司	燙	麻婆豆腐 豆腐.素絞肉	煮	青菜	白菜三絲湯 大白菜.蛋.木耳絲.紅蘿蔔絲		5	2.3	1	2.5			665
3/5 二	紅藜糙米飯	香菇素肉燥 素絞肉.香菇.碎豆干	燒	螞蟻上樹 冬粉.高麗菜.芹菜	炒	有機青菜	味噌豆腐湯 洋蔥.豆腐	水果	4.5	2.3	1.5	2.5	1		702
3/6 三	特餐	毛豆炒飯 白米.毛豆.高麗菜	煮	八角滷蛋 洗選蛋*1.豆干	滷	產銷履歷	海芽蛋花湯 乾海芽.洗選蛋	乳品	4.5	2	1	2.5		1	707
3/7 四	紫米飯	什錦山藥 山藥.蔬菜	炒	玉米炒蛋 蛋.玉米	炒	有機青菜	酸辣湯 豆腐.木耳.筍絲		4.6	2.5	1.5	3			687
3/8 五	麥片飯	沙茶炒豆腸 豆腸.香菜.素沙茶	炒	花菜炒菇 花菜.鮮菇.紅蘿蔔.鴻禧菇	燒	有機蔬菜	豆漿 黃豆.糖	水果	5	3	1.5	2.5	1		791
3/11 一	小米飯	梅干燒豆干 梅干菜.豆干	燒	素火腿高麗菜 素火腿.高麗菜.豆捲	炒	青菜	芹菜蘿蔔湯 芹菜.白蘿蔔		4.5	2.5	2	2.5			670
3/12 二	海苔絲飯	爆炒青椒 豆包.青椒.洋蔥	炒	酸菜炒麵腸 酸菜.麵腸	炒	有機青菜	玉米蛋花湯 玉米粒.蛋	水果	4.5	2.5	1.8	2	1		703
3/13 三	特餐	炸醬麵 豆干絞碎.素絞肉.小黃瓜	拌	蔬菜捲 蔬菜捲*1	炸	產銷履歷	瓜瓜湯 黃瓜	乳品	4.5	2.5	1	3		1	768
3/14 四	糙米飯	椒鹽什錦 蔬菜.地瓜.杏鮑菇	炸	香菇蒸蛋 雞蛋.香菇	蒸	有機青菜	番茄蔬菜湯 番茄.蔬菜		5	2.3	1	3			687
3/15 五	燕麥粒飯	三杯黑豆干 黑豆干.九層塔	燒	芋香燒白菜 大白菜.菇.芋頭.紅蘿蔔	燒	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁.	水果	4.5	2.5	1	2	1		698
3/18 一	黑芝麻飯	義式燉蔬菜 馬鈴薯.蕃茄.西芹	炒	回鍋干片 豆干片.高麗菜	炒	青菜	白菜羹湯 素肉羹.筍絲.白菜		4.5	2.5	1.5	2.5			673
3/19 二	糙米飯	咕咾豆腸 豆腸.鳳梨	炒	彩椒豆芽 炒鴻禧菇 豆芽菇彩椒	炒	有機青菜	味噌蛋花湯 雞蛋.味噌.蔬菜	水果	4.5	2	2	2.5	1		704
3/20 三	特餐	義式什錦菇菇炊飯 五穀米.高麗菜.鮮菇	煮	香滷四角豆腐 手工炸豆腐	滷	產銷履歷	五行蔬菜湯 高麗菜.紅蘿蔔.木耳.金針菇	乳品	5	2.5	2	2.5		1	720
3/21 四	蕎麥飯	糖醋麵丸 麵丸.彩椒.	煮	芹香杏菇 西芹.杏鮑菇	炒	有機青菜	關東煮湯 蘿蔔.素小卷.玉米段		5	2.5	1.2	2.5			700
3/22 五	玉米飯	鼓汁素排骨 素排骨.洋芋	煮	扁蒲炒木耳 扁蒲.紅蘿蔔.木耳絲	炒	有機蔬菜	豆漿 黃豆.糖	水果	5	2	1.6	2.5	1		729
3/25 一	小米飯	筍干燒豆干 豆干.筍乾	燒	金菇燴冬瓜 冬瓜.紅蘿蔔.菇	炒	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜.雞蛋		4.8	2	1.5	3			675
3/26 二	糙米飯	泡菜炒豆包 泡菜.豆包.大白菜	燒	蘿蔔燒油腐 白蘿蔔.油豆腐.紅蘿蔔	燒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒.馬鈴薯	水果	5	2	1	3	1		736
3/27 三	特餐	兒 童 節 快 樂 餐						乳品							
3/28 四	糙米飯	奶油洋芋花菜 青花菜.馬鈴薯	燒	白菜豆腐煲 豆腐.大白菜	炒	有機青菜	黃瓜丸子湯 大黃瓜.素丸子		5.2	2	1.2	3			695
3/29 五	玉米飯	香酥地瓜芋頭 地瓜.芋頭	炸	番茄炒蛋 番茄.蛋	炒	有機蔬菜	紅棗桂圓小米湯 紅棗.桂圓.小米	水果	5	2	1.6	2.5	1		729

學校午餐營養所需	熱量(Kcal)	主食類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油脂與堅果種子類(份)
國小1-3年級	670	4.5	2	1.5	0~1	0~1	2
國小4-6年級	770	5	2	2	0~1	0~1	2.5
國中	860	5.5	2.5	2	0~1	0~1	2.5

表單設計:軒泰食品有限公司(本廠一律使用國產台灣豬肉食材，玉米及豆製品皆爲非基改食材)

菜單審核小組　　營養師　　總務主任　　校長

有事沒事多喝水喝水有什麼好處呢

1. **幫助代謝：**
維持體內代謝的正常運作，幫助熱量消耗。也具有促進體內循環的作用哦~

2. **協助排泄廢物：**腎臟藉由水形成尿液來排除體內廢物。大量尿液也可稀釋尿道中的細菌，也能避免尿道炎的發生。

3. **維持體溫恆定：**身體會藉由排汗幫助身體散熱，維持體溫恆定，預防中暑。

4. **預防便祕：**腸道需要充足的水分來軟化大便，也避免毒素殘留腸中。因此，除了多吃富含纖維的食物之外，也要記得多補充水分喔！

喝水要訣：

❶起床一杯水，促進腸胃蠕動、防止便秘。

❷用餐前後配杯水，取代含糖飲料也可增加飽足感，避免攝取過多熱量。

❸外出要帶水，隨身攜帶水壺補充水分，運動時喝水促進血液循環，避免脫水。

❹每天至少要喝1500毫升的水，應分多次慢慢喝，不要等到口渴時才喝。

資料來源：衛生福利部、康健雜誌、早安健康