



主 編:王念騏【校長】

執行編輯:謝美綺【執行秘書】

編 審:台南市協進國民小學

供應人數:2670人

食譜設計:鄭佩筑【營養師】

出版日期:中華民國109年10月1日

109年10月份 協進、公園、永福 國小午餐食譜

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量
*1	10月5日	一	白飯	家常油腐	絲瓜滑蛋	素炒青菜	冬瓜魚皮湯	乳品	575
2	10月6日	二	小米飯	宮保雞丁	肉絲海茸	蒜香青蔡	豆薯龍骨湯	水果	425
3	10月7日	三	特餐	傳統油飯	虱目魚鬆	涼拌小黃瓜	香菇雞湯		477
4	10月8日	四	燕麥飯	破布子蒸魚	香鬆花椰	肉燥時蔬	紅豆湯	水果	599
*5	10月12日	一	白飯	醬燒豆干	大白菜炒蛋	素炒蔬菜	泡菜火鍋湯	乳品	448
6	10月13日	二	五穀飯	腰果雞球	醬燒冬瓜	季節青菜	海結玉米湯	水果	438
7	10月14日	三	特餐	台式米粉	古早味豬排	蒜炒蔬菜	四神湯		469
8	10月15日	四	小米飯	泰式打拋豬	客家小炒	油蔥青菜	青菜豆腐湯	水果	511
9	10月16日	五	白飯	蜜汁烤小排	絲瓜蛤蠣	季節時蔬	番茄蛋花湯		553
*10	10月19日	一	白飯	三杯杏鮑菇	椒鹽水煮蛋	素炒青菜	金針海芽湯	乳品	582
11	10月20日	二	糙米飯	蔥爆雞柳	黃瓜鮮燴	蒜炒時蔬	柴香鮮蔬湯	水果	492
12	10月21日	三	特餐	義大利肉醬麵	鮮蔬花椰	西點麵包	南瓜濃湯		750
13	10月22日	四	地瓜飯	泡菜豬柳	筍乾海帶	季節時蔬	蘿蔔排骨湯	水果	599
14	10月23日	五	白飯	沙茶魚丁	蒲瓜什錦	肉燥時蔬	酸辣湯		489
*15	10月26日	一	白飯	茄汁豆包	玉米炒蛋	油蔥青菜	黃瓜魚丸湯	乳品	450
16	10月27日	二	糙米飯	豆豉燒肉	蟹絲冬瓜	素炒青菜	冬瓜檸檬	水果	499
17	10月28日	三	特餐	海產粥	滷雞翅	季節蔬菜	鮮肉包		473
18	10月29日	四	燕麥飯	沙茶鴨	螞蟻上樹	蒜炒青菜	味噌海芽湯	水果	602
19	10月30日	五	白飯	蒙古烤肉	蟹黃燒賣*2	鮮菇蔬菜	肉骨茶湯		471

備註:1.打*為無肉日 2.如遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚),將調整食譜。

喝蔬果汁真的就攝取到蔬果的營養嗎?

市售蔬果汁的廣告常標榜健康形象,例如:「可滿足一日所需」、「蔬果579,健康天天有」...等廣告詞,常常讓民眾誤以為只要每天攝取一瓶就可以得到蔬果全部的營養,其實市售蔬果汁純汁含量大約只有一些些,其餘的都是添加了糖水、色素和香料,對身體無益。就算是宣稱100%的蔬果汁,也多使用濃縮果汁再還原,加工過程中許多營養素都被破壞了,而且還會因此攝取過多的糖分及熱量,所以還是要呼籲大家多以天然的蔬菜水果為主,每天應攝取三份蔬菜(一份指煮熟後7分滿碗的份量)及二份水果(一份指一個拳頭大小),才能真正達到營養又健康