

臺南市東區勝利國小 106 年 6 月份學校午餐食譜

營養師：薛美娟

執行秘書：胡瓊文

校長：余豐賜

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量 (大卡)
6月1日	四	糙米飯	起司豬排	咖哩洋芋	三色高麗	玉米蛋花湯	水果	749
6月2日	五	糙米飯	味噌魚	紅蘿蔔炒蛋	炒大黃瓜	蘿蔔魚丸湯	乳品	685
6月3日	六	白米	雞肉絲	鄉村粉絲	莧菜小魚	粉圓豆花		693
6月5日	一	小米飯	滷雞腿	玉米炒蛋	有機蔬菜	羅宋湯		718
6月6日	二	糙米飯	五香肉燥	鮮甜洋蔥	有機蔬菜	高麗菜湯	水果	725
6月7日	三	細白麵	咖哩什錦醬	滷翅小腿	拌花椰菜	貢丸湯		680
6月8日	四	糙米飯	蒜泥肉片	四色毛豆	薑絲尼龍菜	鮮筍龍骨湯	水果	724
6月9日	五	糙米飯	蒸蛋	金玉滿堂	炒高麗菜	味噌湯	乳品	697
6月12日	一	小米飯	親子丼	雙色白花	有機蔬菜	餛飩湯		716
6月13日	二	糙米飯	紅燒豬腳	醬爆瓠絲	金針油菜	紫菜蛋花湯	水果	695
6月14日	三	細白麵	香菇雞肉醬	杯子蛋糕	白菜滷	冬瓜文蛤湯		705
6月15日	四	糙米飯	紅燒肉丁	芹菜炒豆乾	蒜香青江菜	絲瓜芙蓉湯	水果	704
6月16日	五	糙米飯	豆鼓鮮魚	三絲炒蛋	有機蔬菜	綠豆湯	乳品	715
6月19日	一	南瓜飯	醬燒排骨	芝麻海帶根	黃瓜雪花	香菇雞湯		705
6月20日	二	糙米飯	韓式雞丁	彩虹時蔬	有機蔬菜	蘿蔔湯	水果	724
6月21日	三	意麵	榨醬麵料	優質雞塊	紅黃綠蔬	南洋海鮮湯		698
6月22日	四	糙米飯	黑胡椒豬柳	四喜丁	有機蔬菜	冬瓜茶	水果	716
6月23日	五	糙米飯	醬瓜魚	蔥花蛋	蒜炒高麗菜	金針豆腐湯	乳品	734
6月26日	一	小米飯	南瓜燉肉	豆豆兄弟	鐵板豆芽	白菜雞湯		701
6月27日	二	糙米飯	香酥雞	蜜汁雙味	有機蔬菜	青木瓜排骨湯	水果	721
6月28日	三	香菇飯湯	香菇飯湯料	小豬包	健康五蔬	毛豆香鬆		692
6月29日	四	糙米飯	黃金肉燥	花枝丸	有機蔬菜	明目麥茶	水果	715
6月30日	五	休業式	麵包	哆啦A夢蛋糕			乳品	

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚、停水、停電----）變動食譜

2. 水果乳品係暫定

3. 本校午餐生鮮食材自 4 月份起採用在地有機及可溯源 4 章 1Q 食材。

4. 響應市府低碳綠能永續校園政策，本校每週五訂為健康低碳蔬食日，環保減碳又強身

106 年 6 月份學校午餐健康飲食教育宣導

含糖飲料要忌口 多喝溫水及低脂乳

國民健康署提醒民眾養成喝白開水的習慣，外出時自備水壺，也請家長為了孩子健康，莫購買含糖飲料給小孩，並掌握下列「水噹噹健康守則」！

一、 糖量「看」標示：

依據「包裝食品營養標示應遵行事項」，自 104 年 7 月 1 日起製造的包裝食品應全面增列標示糖含量，另依據「連鎖飲料便利商店及速食業之現場調製飲料標示規定」，自 104 年 7 月 31 日起現場調製飲料應標示糖添加量，因此民眾可清楚依據營養標示得知含糖量。

二、 多喝白開「水」：

多喝水是人體最健康、最經濟的水分來源，不僅對身體無負擔且有利代謝循環，促進腸胃蠕動、防止便秘。建議提醒自己每天至少喝 1500 毫升的白開水，並應分次喝、慢慢喝，喝得太快太急，或一次喝太多，反而會造成身體不適。

三、 天天低脂「乳」：

我國每日飲食指南建議國人每日應攝取 1.5-2 杯低脂乳品，適量飲用低脂鮮乳不但獲得豐富鈣質、蛋白質及維生素等均衡營養，也不用擔心攝取過多游離糖；目前並無證據顯示乳品中的乳糖對健康有不良影響。

資料來源：[衛生福利部國民健康署](#)

【從小養成良好的用餐禮儀】

* 口中有食物時，不與人交談，不東張西望。