主　　編：周生民（校長）

 執行編輯：曾玉玲（執行秘書）

 出版日期：中華民國107年8月30日

 食譜設計：趙琬姮(營養師)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 期 | 星期 | 主 食 | 副 食 一 | 副 食 二 | 副 食 三 | 湯 | 其他 | 熱量 |
| (大卡) |
| 8月30日 | 四 | 白飯 | 蜜汁小排 | 蒲瓜鴿蛋 | 蒜炒花椰菜 | 味噌海芽豆腐湯 |  | 759 |
| 8月31日 | 五 | 白飯 | 梅子雞 | 沙茶炒雙菇 | 蛤蠣絲瓜 | 南瓜濃湯 | 水果 | 836 |
| 9月3日 | 一 | 白飯 | 滷豬腳 | 玉米三色 | 蒜酥高麗菜 | 大瓜貢丸湯 | 水果 | 851 |
| 9月4日 | 二 | 糙米飯 | 蔥油雞 | 紅蘿蔔炒蛋 | 油蔥南瓜 | 金針花排骨湯 |  | 776 |
| 9月5日 | 三 | 紅燒豬肉麵 | 茶葉蛋 | 蒸白蘿蔔 | 紅豆麵包 | 乳品 | 719 |
| \*9月6日 | 四 | 白飯 | 鹹酥魚塊 | 花生皇帝豆麵筋 | 秀菇敏豆 | 粉條仙草蜜 |  | 758 |
| 9月7日 | 五 | 白飯 | 香菇栗子雞 | 涼拌三絲 | 蒜炒花椰菜 | 油條芹香魚丸湯 | 水果 | 827 |
| 9月10日 | 一 | 白飯 | 瓜仔肉 | 南瓜冬粉 | 醬燒白蘿蔔 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 831 |
| 9月11日 | 二 | 燕麥飯 | 椰漿鳳梨雞 | 涼薯炒蛋 | 炒甜玉米粒 | 冬瓜鴨肉湯 |  | 752 |
| 9月12日 | 三 | 酸辣麵疙瘩 | 蒜炒白花菜 | 椒鹽丁香 | 紅心地瓜 | 乳品 | 719 |
| \*9月13日 | 四 | 白飯 | 糖醋魚 | 拌毛豆莢 | 大白菜凍豆腐 | 綠豆麥片湯 |  | 758 |
| 9月14日 | 五 | 白飯 | 筍干扣肉 | 塔香海茸 | 豆乳高麗菜 | 菜頭玉米湯 | 水果 | 830 |
| 9月17日 | 一 | 白飯 | 宮保雞丁 | 丁香豆干 | 鮪魚銀芽 | 四神湯 | 水果 | 826 |
| 9月18日 | 二 | 五穀飯 | 蒜泥白肉 | 田園沙拉 | 開陽刺瓜 | 酸菜金菇湯 |  | 745 |
| 9月19日 | 三 | 刈包 | 肉排 | 炒酸菜 | 花生糖粉 | 麵線糊 | 乳品 | 723 |
| \*9月20日 | 四 | 白飯 | 炸鯖魚 | 鮮筍絲炒蛋 | 白菜滷 | 芋頭西米露 |  | 737 |
| 9月21日 | 五 | 白飯 | 咖哩雞 | 香菇培根洋蔥 | 蒜炒高麗菜 | 當歸湯 | 水果 | 807 |
| 9月24日 | 一 | 中 秋 節 放 假 |
| 9月25日 | **二** | 小米飯 | 滷雞腿 | 肉燥油豆腐 | 有機蔬菜 | 冬瓜蛤蠣湯 |  | 735 |
| 9月26日 | 三 | 炒米粉 | 炸蝦排 | 沙拉花椰菜 | 椰子葡萄麵包 | 玉米濃湯 | 乳品 | 701 |
| \*9月27日 | 四 | 白飯 | 炒三鮮 | 木須炒蛋 | 清炒高麗菜 | 檸檬冬瓜珍珠 |  | 749 |
| 9月28日 | 五 | 白飯 | 蘑菇豬排 | 榨菜豆干 | 滷白蘿蔔 | 蕃茄蛋花湯 | 水果 | 813 |

 107年8、9月進學國小、 志開國小、中山國中午餐食譜

備註：1.遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜。

 2.打\*為配合市政一週一日低碳蔬食日。

中秋團圓賞月 月餅淺嚐即止就好

中秋佳節月圓人團圓，月餅自然是少不了的應景食品，市面上的中秋月餅大致可以分為：廣式月餅、台式月餅（蛋黃酥、綠豆凸）、雪餅、蒸的月餅、冰皮月餅…等等，樣式眾多讓人都想品嘗，但這些鬆軟可口又兼付外型漂亮的月餅，其實多是加了麵粉攪拌和大量酥油、糖，因此熱量都很高，往往一不注意就吃進了超高的熱量。舉例來說，一顆小小的蛋黃酥，若一口氣整粒吃下肚，就有280至300大卡熱量，相當於一口氣吃下了一碗飯，這時若要減肥的人，就需要花上1個半至2小時，連續健走1萬步，才能消耗這些熱量，得不償失。所以賞月之餘，多和家人聊天說笑增進感情，月餅淺嚐即止就好。