



主 編：周生民（校長）
 執行編輯：洪恩榮（執行秘書）
 編 審：臺南市中西區進學國小
 出版日期：中華民國 111 年 1 月 1 日
 供應人數：2450 人
 食譜設計：趙琬姮（營養師）

111 年 1 月進學國小、志開國小、中山國中午餐食譜

日 期	星期	主 食	副 食 一	副 食 二	副 食 三	湯	其它	熱量	
								(大卡)	
1 月 3 日	一	白飯	紅糟排骨	香菇花椰菜	培根高麗菜	虱目魚湯	水果	789	
1 月 4 日	二	肉鬆飯	蜜汁雞丁	小黃瓜金針菇	有機蔬菜	菜頭玉米湯		712	
1 月 5 日	三	紅燒豬肉麵		拌毛豆莢	烤地瓜		乳品	683	
*1 月 6 日	四	白飯	花椰炒三鮮	蜜汁鮑菇豆干	白菜滷	芋頭西米露		753	
1 月 7 日	五	白飯	麻油雞	筍乾油豆腐	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯	水果	852	
1 月 10 日	一	白飯	蒜泥白肉	紅蘿蔔炒蛋	枸杞菠菜	芥菜蛤蠣雞湯	水果	869	
1 月 11 日	二	糙米飯	鹹水雞	油片筍白筍	有機蔬菜	茼蒿魚丸湯		761	
1 月 12 日	三	卡拉雞漢堡		涼拌小黃瓜	鹹 粥		乳品	683	
*1 月 13 日	四	白飯	蕃茄炒蛋	南瓜粉絲煲	油蔥尼龍菜	燒仙草		789	
1 月 14 日	五	白飯	三杯雞	味醃白蘿蔔	有機蔬菜	味噌海芽湯	水果	835	
1 月 17 日	一	白飯	香滷雞腿	麻婆豆腐	蒜香小松菜	大頭菜排骨湯	水果	823	
1 月 18 日	二	五穀飯	滷豬腳	玉米毛豆仁	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		769	
1 月 19 日	三	酸辣麵疙瘩		茶葉蛋	炒白花椰菜	肉鬆麵包	乳品	678	
1 月 20 日	一	休 業 式 餐 點							706

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。

天天五蔬果 健康跟著我

新鮮的蔬菜水果含豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，有益身體健康。「天天 5 蔬果」是指每天至少要吃 3 份蔬菜與 2 份水果，那什麼叫做「一份」的蔬菜或「一份」的水果呢？

認識一份蔬菜：蔬菜一份大約是一碟 100 克的各種生鮮蔬菜(可食的部分)，煮熟後大約是半碗的量，所以每天 3 份蔬菜，就大約要吃到 1.5 碗各式各樣煮熟的蔬菜。

認識一份水果：水果一份相當於 1 個拳頭大或約 1 碗切好的水果，每天 2 份水果，就大約是要吃到約 2 個拳頭大小或 2 碗各式各樣的水果。

由於蔬菜水果的營養成分不同，所以不能互相取代，蔬菜水果都要適量的吃，才能飲食均衡。另外有些人會以喝蔬果汁來取代新鮮蔬果，雖然方便，但市售的蔬果汁大多添加香精色素及砂糖，並無法真正攝取到營養素，而且也只會讓身體增加不必要的熱量，所以還是天然新鮮的最好喔！