

元生國小113學年度下學期第13週午餐食譜

★ ★ 本 校 午 餐 食 材 全 面 使 用 國 產 豬 肉 ★ ★					
日 期	星 期	主 食	菜 名		食 材 內 容
5/6	二	五 穀 飯	主 菜	南 瓜 燒 肉	瘦 肉 丁、五 花 肉 丁、南 瓜、紅 蘿 蔔
			副 菜	黃 瓜 鮮 燴	大 黃 瓜、* 鵪 鶉 蛋、紅 蘿 蔔、木 耳、秀 珍 菇、雞 肉 絲
			青 菜	有 機 蔬 菜	有 機 高 麗 菜、蒜 仁
			湯	冬 菜 粉 絲 湯	肉 絲、冬 菜、冬 粉、大 白 菜、芹 菜
			水 果		黑 李
			熱 量 764 大 卡 / 全 穀 雜 糧 5.5 份 / 豆 魚 蛋 肉 2.3 份 / 蔬 菜 1.7 份 / 油 脂 2.3 份 / 水 果 1 份		
5/7	三	米 食	主 菜	什 錦 蛋 炒 飯	絞 肉、三 色 丁、火 腿 丁、洋 蔥、* 蛋
			副 菜	照 燒 雞 腿	雞 腿 (每 人 1 隻)、白 芝 麻
			青 菜	有 機 蔬 菜	有 機 青 江 菜、金 針 菇、薑 絲
			湯	蘿 蔔 貢 丸 湯	白 蘿 蔔、貢 丸、芹 菜
			熱 量 693 大 卡 / 全 穀 雜 糧 5.2 份 / 豆 魚 蛋 肉 2.6 份 / 蔬 菜 1.4 份 / 油 脂 2.2 份		
5/8	四	糙 米 飯	主 菜	泡 菜 豆 腐 煲	豆 腐、年 糕 條、高 麗 菜、鴻 禧 菇、泡 菜、洋 蔥
			副 菜	青 花 炒 素 肚	青 花 菜、素 肚、玉 米 筍、紅 蘿 蔔、木 耳、彩 椒
			青 菜	有 機 蔬 菜	有 機 小 松 菜、香 菇、蒜 仁
			湯	香 醇 豆 漿	產 銷 履 歷 黃 豆、二 砂
			熱 量 758 大 卡 / 全 穀 雜 糧 5.8 份 / 豆 魚 蛋 肉 2.8 份 / 蔬 菜 1.7 份 / 油 脂 2.2 份		
5/9	五	小 米 飯	主 菜	黃 金 魷 魚 排	* 魷 魚 排 (每 人 1 片)
			副 菜	滷 味 拼 盤	白 蘿 蔔、紅 蘿 蔔、海 帶 結、玉 米 筍、米 血 糕
			青 菜	有 機 蔬 菜	有 機 福 山 高 苣、絞 肉、蒜 仁
			湯	冬 瓜 雞 湯	冬 瓜、雞 肉 丁、薑 絲、鹹 冬 瓜 醬
			乳 品		* 鮮 乳
			熱 量 799 大 卡 / 全 穀 雜 糧 5.1 份 / 豆 魚 蛋 肉 2.3 份 / 蔬 菜 1.5 份 / 油 脂 2.7 份 / 奶 類 1 份		

天熱吃冰更難散熱！

LINE Heho健康

Heho

養心消暑3原則

攝取蛋白質



足量優質蛋白質助擺脫疲憊、倦怠感

可以吃

雞肉、蛋、鴨肉
毛豆、豆花

吃當季食材

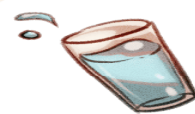


瓜果水分多消暑、清熱食材助降火氣

可以吃

西瓜、冬瓜、綠豆芽
苦瓜、絲瓜、綠豆
薏仁、蓮子

及時補水



每天喝1800~2000毫升的水

怎麼喝

每半小時補300~500毫升，不建議喝甜冰飲取代