

萬和國中110學年度9月份午餐食譜設計(素食)

日期Date	星期Weekday	主食main courses	主菜Entrées	副菜Sides	副菜Sides	副菜Sides	湯Soup	水果Fruits
				暑假				
9月1日	三	台式炒麵	香滷雙結	羅漢齋	燒賣	翠綠青江菜	番茄鮮湯	-
9月2日	四	糙米飯	照燒麵腸	奶香洋芋	梅乾燒苦瓜	薑絲鵝白菜	古早味油腐湯	水果
9月3日	五	什穀飯	味噌煮蘆筍	酸甜小瓜	魚香豆腐	有機青菜	九尾草燉湯	-
9月6日	一(蔬食日)	小米飯	清蒸嫩腐	茄香鮮蔬	鮮炒碧瓜	有機青菜	藥膳湯	-
9月7日	二	五穀飯	鐵板百頁	西芹燴炒	咖哩食蔬	田園空心菜	紅豆紫米湯	水果
9月8日	三	香菇竹筍飯	紅燒獅子頭	鮮燴蒲瓜	紅豆包	翠綠青江菜	黃芽海帶湯	保久乳
9月9日	四	糙米飯	酸菜麵腸	香辣海根	鐵板銀芽	鮮綠油菜	高纖牛蒡湯	水果
9月10日	五	燕麥飯	宮保花干	白菜羹	菇香四季豆	有機青菜	針菇豆腐湯	-
9月11日	六	南瓜飯	泰式打拋千丁	什錦炒菇	彩椒箭筍	薑絲鵝白菜	蘿蔔湯	-
9月13日	一(蔬食日)	地瓜飯	塔香黑干	豆薯燴南瓜	鮮筍燴炒	有機青菜	什錦火鍋湯	優酪乳
9月14日	二	糙米飯	回鍋千片	玉米腰果	川味千片	田園大陸妹	薑絲紫菜湯	水果
9月15日	三	白醬義大利麵	奶油白醬	淋汁菜捲	銀絲卷	鮮綠油菜	味噌湯	-
9月16日	四	蕎麥飯	香酥豆包	菇丁肉燥	沙茶空心菜	薑絲鵝白菜	芋頭米粉湯	水果
9月17日	五	紫米飯	蜜汁地瓜燒雞	什錦炒寬粉	家常豆腐	有機青菜	黃瓜燉湯	-
9月20日				中秋節放假				
9月21日								
9月22日	三	鮮蔬玉米粥	蜜汁豆干	鐵板高麗菜	芝麻包	翠綠青江菜	彩繪干絲	鮮奶
9月23日	四	薏仁飯	糖醋豆腸	和風什錦燒	佛跳牆	鮮綠油菜	鮮菇湯	水果
9月24日	五	什穀飯	三杯麵腸	醬炒馬鈴薯	清炒絲瓜	有機青菜	蘿蔔燉湯	-
9月27日	一(蔬食日)	燕麥飯	紅燒百頁	醬爆茄子	沙嗲玉米筍	有機青菜	綠豆地瓜湯	優酪乳
9月28日	二	小米飯	藥膳什錦鍋	塔香海苔	蠔油豆包絲	鮮嫩大陸妹	茶壺湯	水果
9月29日	三	黃金麵疙瘩	滷味拼盤	快炒扁蒲	鮮奶小饅頭	翠綠青江菜	玉米濃湯	-
9月30日	四	蕎麥飯	京醬豆包	西魯肉	清炒花椰	鮮嫩大陸妹	羅宋湯	水果

本校精心設計之優質菜單特色

- 1.供應當季新鮮水果，達到衛生署建議之五蔬果目標。
- 2.供應甜湯次數為2，達到衛生署建議之低糖目標(雙週小於等於1次)。
- 3.增加高纖未精緻主食供應頻率，達衛生署建議之高纖飲食原則，預防大腸直腸癌之發生率。
- 4.每週至少提供3次以上深綠色蔬菜，增加青少年葉酸攝取，預防貧血。
- 5.採天然新鮮食材，減少加工品，達衛生署低鹽目標。
- 6.增加食材中乳製品供應，提高本校學生奶類攝取，達均衡營養之目標。
- 7.提供全穀、南瓜、菠菜、綠花椰等食品，確保學生攝取足夠為生素A、維生素B及葉黃素等，有助於學生視力保健。
- 8.本公司絕無添加人工味精，提供全校師生健康的營養午餐。
- 9.響應臺中市政府與環保節能減碳政策，每週一為蔬食日。
- 10.本校午餐豬肉生鮮食材具CAS台灣優良農產品標章；豬肉產製品使用國產在地豬肉。