

元生國小113學年度下學期第13週午餐食譜 (素)

日期	星期	主食	菜名	食材內容
5/6	二	五穀飯	主菜 南瓜燒凍豆腐	凍豆腐、香菇、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
			青菜 有機蔬菜	有機高麗菜、薑絲
			湯 白菜粉絲湯	豆包絲、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	絞豆干、三色丁、素火腿丁、毛豆仁、*蛋
			副菜 照燒拼盤	豆干、櫛瓜、杏鮑菇、白芝麻
			青菜 有機蔬菜	有機青江菜、金針菇、薑絲
			湯 芹香白玉湯	白蘿蔔、素羹、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、素泡菜
			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、薑絲
			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 黃金炸豆包	豆包 (每人1片)
			副菜 滷味什錦	白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶結、玉米筍、素米血糕
			青菜 有機蔬菜	有機福山萵苣、薑絲
			湯 冬瓜湯	冬瓜、素雞丁、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