

107 學年度下學期(第九週)四月份午餐食譜一覽表

日期	4/08(一)	4/09(二)	4/10(三)	4/11(四)	4/12(五)
主食 (五穀根莖類)	白飯	糙米飯	白飯	白飯	白飯
副菜一 (蛋豆魚肉類)	蔥燒雞	炸花枝排	蕃茄蛋炒飯	筍干燒肉	花生豬腳
副菜二 (蛋豆魚肉類&蔬菜類)	螞蟻上樹	玉米肉茸	麥克雞塊	玉米蒸蛋	海茸炒肉絲
副菜三 (蔬菜類)	西洋芹	鮮炒油菜	炒高麗菜	炒青江菜	五彩豆芽
湯品	白蘿蔔湯	海帶排骨湯	田園蔬菜湯	地瓜芋圓湯	味噌蛤蜊湯
水果類	X	X	X	X	當季水果
奶類	X	X	優酪乳	X	X

蔬果579

	蔬菜	水果	總份數
兒童	3	2	5
女性	4	3	7
男性	5(6)	4(3)	9

*蔬菜100g (熟半碗) 為一份、水果約一碗為一份 (八分滿碗)
資料來源：台灣癌症基金會



全穀根莖類 1.5-4碗

蔬菜類 3-5碟

水果類 2-4份

水

豆魚肉蛋類 3-8份

低脂乳品類 1.5-2杯 (一杯240毫升)

油脂與堅果種子類 油脂3-7茶匙及堅果種子類1份