

臺北市明德國小114年12月菜單

豬肉食材產地：臺灣



味安美食股份有限公司
 公司地址：新北市土城區亞洲路20號
 公司電話：(02)2267-2235
 廚房電話：(02)2885-1798
 公司網址：http://www.wei-an-tw.com/
 營養師：鄒坤芸(營養字第011579號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/鮮奶	全穀雜糧	豆魚蛋肉	份			鈣質	熱量
										油脂	水果	奶類		
1	一	紫米飯	筍乾豬柳	番茄炒蛋	有機小白菜	針菇結頭湯	水果	4.2	2.9	1.5	2.8	1.0	208.3	735.0
2	二	肉絲炒飯+蔥油淋雞+有機福山萵苣+青菜豆腐蛋花湯					水果	4.0	2.4	1.5	2.9	1.0	104.2	688.0
3	三	小米飯	冬瓜燒肉	毛豆玉米	履歷油菜	福菜雞湯		4.6	2.7	1.3	2.7		154.0	678.5
4	四	蕎麥飯	孜然烤腿排	螞蟻上樹	有機油江菜	蘿蔔魚丸湯	鮮奶	4.5	2.4	1.3	2.7	0.5	132.9	724.0
5	五	★香鬆飯	紅燒旗魚	麵筋扁蒲	履歷菠菜	洋蔥山藥湯	水果	4.2	2.8	1.6	2.8	1.0	143.9	730.0
8	一	紅藜飯	乾鍋燒雞	哨子豆腐	有機青松菜	青木瓜排骨湯	水果	4.4	2.9	1.3	2.8	1.0	196.8	744.0
9	二	雜糧飯	南瓜燉肉	杏菇蒸蛋	有機包心白菜	海結大骨湯	水果	4.2	2.9	1.3	2.7	1.0	101.5	725.5
10	三	燕麥飯	★芝香照燒雞	豆皮雪菜	履歷蚵白菜	菇香豆薯湯		4.4	2.2	1.5	2.7		106.9	632.0
11	四	糙米飯	椒鹽魚丁	關東煮	有機蘿蔓萵苣	番茄蔬菜湯	水果	4.9	2.5	1.3	3.0	1.0	125.7	758.0
12	五	什錦烏龍麵+家常滷大排+★芝麻包+履歷青江菜+大黃瓜湯					鮮奶	3.7	2.1	1.4	2.9	0.5	257.3	657.0
15	一	蕎麥飯	蒲燒鯛魚	有機黑蠔菇炒蛋	有機山菠菜	枸杞蘿蔔湯	水果	4.0	2.7	1.5	2.8	1.0	143.3	706.0
16	二	小米飯	白菜肉片	醋溜馬鈴薯	有機荷蘭白菜	玉米蛋花湯	鮮奶	4.7	2.2	1.3	2.7	0.5	157.0	723.0
17	三	紅藜飯	豆乳炸雞	醬燒海茸	履歷小白菜	筍香豆腐羹		4.5	2.6	1.5	3.0		275.9	682.5
18	四	★沙茶炒飯+白玉燒排骨+有機福山萵苣+薑絲海帶湯					水果	4.0	2.3	1.6	2.9	1.0	161.4	683.0
19	五	地瓜飯	南洋咖哩雞	四喜烤麩	履歷油菜	紅豆湯圓湯	水果	4.4	2.9	1.3	2.7	1.0	111.5	739.5
22	一	燕麥飯	泰式打拋豬	海帶絲黃芽	有機廣島菜	肉骨茶湯	鮮奶	4.1	2.5	1.8	2.7	0.5	370.7	716.0
23	二	茄汁義大利麵+聖誕雞腿+烤番薯+有機高麗菜+蕈菇濃湯					水果+豆奶	3.8	2.1	1.3	2.9	1.0	104.6	646.5
24	三	紫米飯	蒜蓉蒸鱸魚	肉片結頭菜	履歷青江菜	冬菜三絲湯		4.4	2.9	1.6	3.0		144.8	700.5
25	四	行憲紀念日放假												
26	五	雜糧飯	★花生滷蛋滷味	焗烤腐皮鮮蔬	履歷蚵白菜	香菇扁蒲湯	水果	4.2	2.6	1.6	2.8	1.0	251.1	715.0
29	一	蛋香炒飯+壽喜雞丁+有機菠菜+味噌豆腐湯					水果	4.0	2.3	1.4	2.9	1.0	135.8	678.0
30	二	玉米飯	酸甜魚柳	回鍋雙花	有機黑葉白菜	芋頭西米露	鮮奶	4.4	2.0	1.5	3.0	0.5	148.3	705.5
31	三	下午學校日補假，不供餐												

♥ 每日午餐菜色照片及其內容可至「校園食材登錄平台」網站查閱

♥ 蔬食日標示： ♥ 菜單中玉米粒、黃豆及其製品均為非基因改造食物

♥ 12/12家常滷大排對於低年級不易咀嚼，故低年級課後班供應家常滷肉

♥ 本菜單含有過敏原，蝦米、堅果類、花生、芝麻、腰果(以上標示★)，以及牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、魚類等，不適合對其過敏體質者食用

♥ 有機白米供應日：12/2、12/9、12/16、12/22、12/24、12/30

♥ 有機菇供應日(黑蠔菇):12/15

♥ 12/22肉骨茶含中藥材，請孕哺婦女斟酌食用

主菜種類及供應頻率 (次/月)				主菜食材特性分析 (次/月)		副菜食材分析 (次/月)		其他分析 (次/月)	
蛋及豆製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸食品	甜湯
						魚肉類	其他		
1	5	7	8	20	1	2	1	3	2

♥ "加菜"未列入月菜單營養成份分析:履歷豆奶

♥ 每月增加1瓶產銷履歷豆漿以符合學校午餐採用國產可追溯食材申請獎勵金條件。

♥ 履歷豆漿為國產大豆，國產大豆為非基因改造，不含膽固醇且熱量低，富含蛋白質，適合成長中的學童飲用。

~~健康體位知多少~~

隨著生活型態的改變，飲食方便性提高，體位狀況成為每個人需要關注的課題。所謂「健康體位」，是依個人身高、體重與年齡而異的身體質量指數(BMI)來界定，不過輕也不過重。維持在正常的範圍，才能讓身體健康正向成長。

●體位對健康的影響：

1. **體重過輕**：若飲食不均衡造成的體重過輕，可能會有無精打采、生長遲緩、免疫功能低下等症狀，也可能影響智能發展與學習表現。

2. **體重過重或肥胖**：小時候胖，長大後還是胖的比例較高，也會提高糖尿病、高血壓、心臟病等慢性疾病的罹患率。

●如何維持健康體位：

1. **均衡飲食**：每天都要均衡攝取六大類食物，記住「我的餐盤」6口訣，讓你吃得均衡又健康。

「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」。

記得選擇多樣性的新鮮蔬果及未精製全穀雜糧食物。

2. **減少吃高油脂、高糖分的食物**：

✗ 調理食品(香腸、雞塊、熱狗)、油炸食品(雞塊、薯條)、含糖飲料(汽水、奶茶)、零食(洋芋片、糖果)。

✓ 自備水壺，以「白開水」取代含糖飲料。

3. **規律運動**：世界衛生組織建議每天應至少達到60分鐘以上中度身體活動，例如球類運動、跑步或游泳。

4. **充足睡眠**：養成規律生活習慣，避免晚睡及熬夜，每天至少睡眠8小時。

