

# 臺北市幸安國民小學

110年5月 營養午餐菜單

| 編號 | 日期    | 主食 | 主菜   | 副菜      | 青菜      | 湯    | 水果或鮮奶                | 全數供應 | 五成至內 | 三成  | 油類內 | 水果  | 其他  | 熱量 |     |
|----|-------|----|--|---------|---------|------|----------------------|------|------|-----|-----|-----|-----|----|-----|
|    |       |    |  |         |         |      |                      | (份)  | (份)  | (份) | (份) | (份) | (份) |    | (份) |
| 1  | 5月3日  | 一  | 玉米飯  | 滷翅腿x2   | 螞蟻上樹    | 有機青菜 | 蕃茄黃豆芽湯               | 水果   | 4.2  | 2.3 | 1.3 | 2.3 | 1   | 0  | 663 |
| 2  | 5月4日  | 二  | 胚芽飯(有機米)                                     | 洋蔥肉柳    | 迷迭香洋芋絲  | 有機青菜 | 雙色蘿蔔湯                | 水果   | 4.2  | 2.3 | 1.2 | 2.2 | 1   | 0  | 656 |
| 3  | 5月5日  | 三  | 地瓜飯(蔬食日)                                     | 湖南蛋豆腐x1 | 台式油蔥干丁  | 青菜   | ◎冬瓜豆漿甜湯              | 水果   | 4.3  | 2.2 | 1.2 | 2.3 | 1   | 0  | 660 |
| 4  | 5月6日  | 四  | 紫米飯  | 照燒魚排x1  | 朴菜滷筍絲   | 有機青菜 | 大滷湯                  | 鮮奶   | 4.1  | 2.3 | 1.3 | 2.3 | 0   | 1  | 746 |
| 5  | 5月7日  | 五  | 蕎麥飯  | 紅咖哩雞丁   | 蝦皮扁蒲    | 青菜   | 醬鳳梨雙瓜湯<br>(冬瓜、苦瓜、鳳梨) | 水果   | 4.1  | 2.3 | 1.2 | 2.3 | 1   | 0  | 653 |
| 6  | 5月10日 | 一  | 地瓜飯  | 蠔油肉片    | 雙茄燴     | 青菜   | 黃瓜玉米湯                | 水果   | 4.0  | 2.1 | 1.2 | 2.3 | 1   | 0  | 631 |
| 7  | 5月11日 | 二  | 特餐:麻油高麗菜飯(有機米、蕎麥、蔬菜、雞蛋、豬肉)、日式魚排x1、有機青菜 洋芋大骨湯 |         |         |      |                      | 鮮奶   | 4.2  | 2.2 | 1.2 | 2.5 | 0   | 1  | 752 |
| 8  | 5月12日 | 三  | 小米飯  | 瓜仔雞     | 芙蓉豆腐    | 青菜   | 洋蔥大骨湯                | 水果   | 4.0  | 2.1 | 1.2 | 2.3 | 1   | 0  | 631 |
| 9  | 5月13日 | 四  | 糙米飯  | 蜜汁燒肉    | 玉米炒蛋    | 有機青菜 | 芽菜味噌湯                | 水果   | 4.0  | 2.1 | 1.2 | 2.3 | 1   | 0  | 631 |
| 10 | 5月14日 | 五  | 麥片飯  | 炸雞腿x1   | ☆奶香義式南瓜 | 青菜   | 榨菜粉絲湯                | 水果   | 4.1  | 2.1 | 1.2 | 2.3 | 1   | 0  | 638 |
| 11 | 5月17日 | 一  | 芝麻飯  | 檸檬蒸魚排x1 | 玉米肉末    | 青菜   | 味噌洋蔥湯                | 鮮奶   | 4.3  | 2.2 | 1.2 | 2.5 | 0   | 1  | 759 |
| 12 | 5月18日 | 二  | 雜糧飯(有機米)                                     | 義式燒雞    | 豆漿蒸蛋    | 有機青菜 | 冬瓜大骨湯                | 水果   | 4.0  | 2.1 | 1.2 | 2.3 | 1   | 0  | 631 |
| 13 | 5月19日 | 三  | 麥片飯  | 古早味燉肉   | 麻婆豆腐    | 青菜   | 四神大骨湯                | 水果   | 4.0  | 2.1 | 1.3 | 2.3 | 1   | 0  | 634 |
| 14 | 5月20日 | 四  | 胚芽飯  | ▲沙嗲雞丁   | 雪菜肉末干丁  | 有機青菜 | 海芽蛋花湯                | 水果   | 4.0  | 2.1 | 1.2 | 2.3 | 1   | 0  | 631 |
| 15 | 5月21日 | 五  | 紫米飯  | 烤肉醬豬排x1 | 腐皮黃瓜    | 青菜   | 酸辣湯                  | 水果   | 4.1  | 2.1 | 1.2 | 2.3 | 1   | 0  | 638 |
| 16 | 5月24日 | 一  | 南瓜飯  | 打拋豬     | 海帶豆芽絲   | 青菜   | 小魚白菜湯                | 水果   | 4.0  | 2.1 | 1.2 | 2.3 | 1   | 0  | 631 |
| 17 | 5月25日 | 二  | 小米飯(有機米)                                     | ▲烤翅腿x2  | 乾瓜寬粉    | 有機青菜 | ☆奶香磨菇濃湯              | 水果   | 4.0  | 2.1 | 1.2 | 2.3 | 1   | 0  | 631 |
| 18 | 5月26日 | 三  | 燕麥飯  | 泡菜燒肉    | 小瓜干片    | 青菜   | 朴菜大骨湯                | 水果   | 4.0  | 2.2 | 1.2 | 2.3 | 1   | 0  | 639 |
| 19 | 5月27日 | 四  | 糙米飯  | 蜜汁魚排x1  | 芋香白菜滷   | 有機青菜 | 番茄洋芋湯                | 水果   | 4.0  | 2.1 | 1.2 | 2.3 | 1   | 0  | 631 |
| 20 | 5月28日 | 五  | 蕎麥飯(蔬食日)                                     | 洋蔥炒蛋    | 老皮嫩豆腐   | 有機青菜 | ◎綠豆西米露甜湯             | 鮮奶   | 4.3  | 2.2 | 1.2 | 2.5 | 0   | 1  | 759 |
| 21 | 5月31日 | 一  | 特餐:茄汁義大利麵(番茄肉醬、麵條、蔬菜) 黃金魚排x1、青菜、海芽豆腐湯        |         |         |      |                      | 水果   | 4.0  | 2.1 | 1.2 | 2.3 | 1   | 0  | 631 |

備註: 1. 本月青菜: 茼蒿菜、高麗菜、豆芽菜、A菜、大白菜、油麥菜、菠菜等季節青菜。水果: 鳳梨、香蕉、芭樂、葡萄等當季水果。

2. 台北市衛生局午餐建議量: 1-3年級 主食3.5份 蛋豆魚肉2份 蔬菜類1份 水果1份 油脂類2.5份 4-6年級 主食4.5份 蛋豆魚肉2份 蔬菜1.5份 水果1份 油脂3份

3. 有標示「☆」為牛奶入菜; 有標示「▲」為料理添加沙茶醬或芝麻醬(含微量花生成分), 對花生嚴重過敏者請避免食用。

※午餐使用的豬肉、雞肉皆為台灣國產CAS認證來源, 請安心食用。

| 主菜種類(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) |  |
|-----------|-------|---------------|----|------|---------|-------------|-----|-----------|--|
| 豆類及其製品    | 魚肉及海鮮 | 豬肉            | 雞肉 | 生鮮食材 | 加工及調理食品 | 加工食品        | 油炸品 | 甜湯        |  |
| 0次        | 5次    | 7次            | 7次 | 21次  | 0次      | 3次          | 3次  | 2次        |  |

## 【營養園地】「糖」毒危機

甜甜的糖很好吃, 但是小朋友你們有聽過「糖中毒」嗎? 研究發現精緻糖會引起身體「慢性發炎」, 讓皮膚長痘痘, 並增加肥胖及癌症的危險。常見的「精緻糖」例如: 砂糖、果糖、黑糖外, 還有含糖飲料中常見的人工甜味劑「高果糖玉米糖漿」, 只要少量添加就能提供甜味, 但卻是一種危害健康的慢性毒物。加工食品如蛋糕、冰淇淋、蜜餞、糖果、巧克力、餅乾、含糖飲料等, 在製作時常加過多「精緻糖」。此外, 吃太多甜食, 容易導致正餐食欲不振, 並容易刺激大腦釋放讓人興奮的物質, 進而影響到晚上的睡眠狀況, 造成白天注意力不集中、長不高及蛀牙等情形, 甚至還會引起心血管疾病、脂肪肝及糖尿病和過敏等問題。

常吃糖會造成味覺遲緩, 對清淡和原味的食物, 感到無味、難以下嚥, 而且在吃過鹹、甜、辣等重口味食物後, 會出現「吃完還想再吃」的上癮及依賴; 習慣吃很多甜食的人, 如果沒吃到過量的糖, 會覺得渾身不對勁和焦慮, 就是「糖中毒」現象。

衛福部建議「每日飲食中, 添加糖不要超過總熱量的10%」, 以每日熱量2000大卡為例, 一天當中只要喝一杯飲料或是只吃一塊蛋糕的糖都已經超標了! 所以提醒小朋友們, 平常要少吃加工食品及含糖飲料, 更重要的是每天要喝足夠1500毫升的白開水, 遠離糖毒更健康哦!

供應廠商: 中原食品工業開發股份有限公司