

河堤國小111年12月份營養午餐菜單

服務電話:02-23653395 營養師:李東瑾(營養字第008681號) 廚房廠商:味安美食股份有限公司 地址:新北市土城區亞洲路20號

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/乳 莊	全蛋(每 份)	豆魚蛋肉 類(份)	蔬菜類 (份)	油類(每 份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	總熱量 (Kcal)
1	四	有機糙米飯 有機米,有機糙米	時蔬拌肉 豬肉片,帶皮南瓜,洋蔥片, 紅椒片,花椰	開陽粉絲 高麗菜,黑木耳,紅蘿蔔,蝦 米,冬粉	有機青松菜 有機青松菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	水果	5.2	2.1	4.5	2.2	1.0	0.0	727
2	五	芝麻燕麥飯 臘歷米,燕麥,臘歷糙米,黑芝麻	酢醬肉燥 豬肉,豆干,洋蔥,青蔥	白菜炒年糕 大白菜,年糕,黑木耳,肉絲	高麗菜 高麗菜	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔,貢丸	水果	4.8	2.4	1.9	2.3	1.0	0.0	661
5	一	糙米飯 臘歷米,臘歷糙米	○海苔香魚片 水鯊魚片*1	豬肉粥蛋增 ,洋蔥,紅蘿蔔,豬肉片,青蔥, 雞蛋	有機茼蒿白菜 有機茼蒿白菜	肉骨茶湯 高麗菜,排骨丁	水果	4.2	2.2	1.7	2.5	1.0	0.0	610
6	二	蕎麥飯 臘歷米,蕎麥,臘歷糙米	香炒鹹豬肉 豬肉角,豆干片,豆芽菜,蔥, 紅椒	馬鈴薯炒蛋 雞蛋,馬鈴薯,洋蔥,紅蘿蔔,青 蔥	有機小松菜 有機小松菜	銀耳枸杞湯 白木耳,紅棗,枸杞	水果	4.3	3.0	1.4	2.3	1.0	0.0	662
7	三	胚芽飯 臘歷米,胚芽米,臘歷糙米	芋香燒雞 帶骨雞胸丁,骨髓丁,芋頭, 凍豆腐	蘿蔔滷雙結 白蘿蔔,海帶結,百頁結	菠菜 菠菜	大滷湯 薄豆腐,筍絲,木耳絲,紅蘿 蔔絲,豬肉絲	水果	4.9	2.7	1.4	2.2	1.0	0.0	679
8	四	有機糙米飯 有機米,有機糙米	豉橋豬腳 豬肉角,豬腳,筍干片,干丁	三絲高麗 高麗菜,黑木耳,紅蘿蔔,豬肉	有機青江菜 有機青江菜	南瓜薏仁湯 去皮南瓜中丁,大薏仁,雞蛋	水果	4.6	2.3	1.5	2.3	1.0	0.0	635
9	五	小米飯 有機米,小米,有機糙米	避風塘雞翅 帶骨雞翅*1,薑豆酥,蔥花	肉末冬瓜 冬瓜,豬肉,毛豆,紅蘿蔔	高麗菜 高麗菜	蝦香白菜湯 大白菜,蝦米,生香姑	牛奶	4.3	2.4	1.7	2.4	0.0	0.8	629
12	一	紫米飯 臘歷米,黑梗米,臘歷糙米	無錫排骨 豬肉,排骨,洋蔥,彩椒,青椒	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔,毛豆仁	有機福山高苳 有機福山高苳	地瓜山粉圓 地瓜,山粉圓,綠豆	水果	4.1	2.7	1.5	2.4	1.0	0.0	634
13	二	地瓜飯 臘歷米,地瓜	樹子蒸魚 鯉魚片*1,樹子,豆芽菜,紅蘿 蔔	塔香海茸 海茸,九層塔,肉絲,紅蘿蔔	有機小白菜 有機小白菜	結頭大骨湯 結頭菜,豬大骨,薑	水果	3.9	2.4	2.0	2.2	1.0	0.0	596
14	三	蔬菜炒烏龍麵 烏龍麵,高麗菜,紅蘿蔔絲,洋蔥絲, 素肉絲	○老皮嫩肉炸蛋 豆腐,杏鮑菇,雞蛋,九層塔	冰烤地瓜 冰烤地瓜*1	高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔	味噌紫菜蛋花湯 紫菜,味噌,雞蛋	水果	4.2	1.8	1.5	2.2	1.0	0.0	562
15	四	炸醬麵+蜜汁烤雞腿排+有機蘿蔔萵苣+南瓜大骨湯												
		白油麵,紅蘿蔔,小黃瓜,豆 芽菜	帶骨雞腿排*1 低年級,清肉丁,豆薯,紅蘿 蔔,毛豆	洋葱,豆干,絞肉	有有機蘿蔔萵苣	南瓜,洋葱,大骨	牛奶	4.0	2.0	1.8	2.3	0.0	0.8	579
16	五	五穀飯 臘歷米,臘歷糙米,黑紫米,燕麥粒	蒜泥白肉 豬肉,杏鮑菇,紅蘿蔔,高麗 菜	咖哩粉絲煲 冬粉,金針菇,木耳,豆芽菜,絞 肉	青江菜 青江菜	洋葱培根湯 洋葱,洋芋,培根	水果	4.8	1.7	1.8	2.3	1.0	0.0	609
19	一	紅藜飯 臘歷米,紅藜,臘歷糙米	粉蒸肉 豬肉,地瓜,糯米,蒸肉粉	鮑魚海芽拌時蔬 高麗菜,油菜,黃豆芽,紅蘿 蔔,海带芽,鮑魚	有機廣島菜 有機廣島菜	羅宋湯 馬鈴薯,洋葱,番茄,高麗菜, 大骨	水果	5.2	2.0	1.5	2.3	1.0	0.0	650
20	二	聖誕特餐:番茄肉醬義大利麵+○酥炸雞腿+麥香雞塊+有機高麗菜+巧達濃湯												
		螺旋麵,蒜末	帶骨雞腿*1+麥香雞塊*1	番茄,洋芋,洋葱,絞肉	有機高麗菜	馬鈴薯,洋葱,奶粉	牛奶	4.2	2.0	1.5	2.5	0.0	0.8	595
21	三	地瓜飯 臘歷米,地瓜	胡麻肉 豬肉,杏鮑菇,小黃瓜,紅蘿 蔔	京醬豆干 高麗菜,黑豆干,青椒	油菜 油菜	筍絲排骨湯 生筍絲,排骨丁,紅蘿蔔	水果	4.1	2.2	1.9	2.4	1.0	0.0	610
22	四	有機糙米飯 有機米,有機糙米	○香酥虱目魚柳 虱目魚柳*4,地瓜條*3	洋葱炒蛋 雞蛋,洋葱,毛豆仁	有機菠菜 有機菠菜	冬至湯圓 紅豆,小湯圓	水果	4.1	2.9	1.5	2.5	1.0	0.0	651
23	五	胚芽飯 臘歷米,胚芽米,臘歷糙米	腐乳燒雞 帶骨雞胸丁,骨髓丁,香菇, 馬鈴薯,豆腐乳	開陽扁蒲 蒲瓜,紅蘿蔔,豆包絲,豬肉 絲,蝦米	福山高苳 福山高苳	冬菜粉絲湯 高麗菜絲,冬粉,冬菜,豬肉 絲	水果	4.6	2.3	1.5	2.3	1.0	0.0	634
26	一	有機糙米飯 有機米,有機糙米	鐵板肉柳 豬肉,豆芽菜,高麗菜,蔥	玉米炒蛋 雞蛋,玉米粒,毛豆仁	有機山茼蒿 有機山茼蒿	香菇雞湯 豆薯,生香姑,骨髓丁,薑	牛奶	4.2	2.8	1.5	2.3	0.0	0.8	646
27	二	芝麻香鬆飯 有機白米,芝麻香鬆	○三杯魚丁 烏魚丁,杏鮑菇,九層塔	高麗干片 高麗菜,豆干片,絞肉,紅蘿 蔔	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	小魚什錦湯 小魚乾,海带芽,洋葱	水果/ 豆奶	4.0	2.3	1.7	2.5	1.0	0.0	605
28	三	紫米飯 臘歷米,黑梗米,臘歷糙米	味噌烤翅腿 翅小腿*2	紅燒豆腐 薄豆腐,紅蘿蔔,洋葱,黑木 耳,絞肉	菠菜 菠菜	玉米濃湯 玉米粒,洋葱,馬鈴薯,紅蘿 蔔,雞蛋	水果	4.0	2.9	1.4	2.3	1.0	0.0	635
29	四	肉絲蛋炒飯 白米,雞蛋,肉絲,洋葱,玉米, 紅蘿蔔	滷肉排 帶骨肉排*1		有機油江菜 有機油江菜	豆薯大骨湯 豆薯,豬大骨,薑	水果	4.6	2.2	1.5	2.3	1.0	0.0	627
30	五	地瓜飯 臘歷米,地瓜	麻油雞丁 帶骨雞胸丁,骨髓丁,杏鮑 菇,豬血糕,麻油,薑片	香姑蒸蛋 雞蛋,香姑	高麗菜 高麗菜	芋頭西米露 芋頭,西谷米	水果	4.6	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	625
平均數								4.4	2.3	1.7	2.3	1.0	0.8	630

※菜單所使用的豬肉及雞肉及其製品來源皆來自台灣本地，未使用進口肉品。

堅果日：古亭12/27，國語12/15，螢橋、河堤12/23

○代表為油炸品

當月新菜色：香炒鹹豬肉、腐乳燒雞

配合行政院農業委員會補助學校午餐採用國產可溯源石斑魚專案計畫，12月份預計將在12月13日及27日供應，原主菜供應品項另以產銷履歷豆奶取代擇日供應(如石斑魚貨源不足將按照原菜單品項)。

各校12月將新增二次豆奶，供應日如下

螢.河:12/16.22.27, 古12/16.20.29, 國12/13.22.26

※魚類產品魚刺無法完全剔除，請小心食用※青菜部分因配合季節及氣候，故變動性會稍大，如有更動不另行通知，敬請見諒。

認識蔬菜-青菜、花椰菜、黃瓜、甜椒、紫甘藍、茄子、瓜、筍和菇類

參考資料：衛福部國建署 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1208>

董事基金會：<https://www.nutri.jtf.org.tw/Article/Info/3725>

財團法人台灣癌症基金會：<https://www.canceraway.org.tw/pagelist.php?keyid=132>

蔬菜包括各種深綠色葉菜、白色花椰菜、黃瓜、甜椒、紫甘藍、茄子、瓜、筍和菇類都屬於蔬菜類。新鮮蔬菜的維生素、礦物質、膳食纖維及植化素含量很豐富，對健康有益的植化素包括花青素、胡蘿蔔素、茄紅素、類黃酮等，有助於預防心血管疾病、癌症、肥胖等慢性疾。

膳食纖維可以增加飽足感、促進腸胃蠕動、減少便秘發生，維持腸道健康及降低膽固醇等。腸道是我們身體與食物直接接觸並發生交互作用的重要器官。腸道健康，身體才能順利消化食物，重要的是腸道健康能抵抗外來病菌，避免生病。不同顏色的蔬菜富含不同植化素、維生素、礦物質是維護健康的營養素。蔬菜顏色越深綠或黃，含有維生素 A、C 及礦物質鐵、鈣也越多，各位小朋友現在知道天天吃蔬菜對我們身體健康具保護作用囉！

顏色	蔬菜種類	營養成分
黑色、紫色	茄子、黑木耳	維生素 A、維生素 C、葉酸
綠色	花椰菜、青江菜、四季豆、菠菜	葉黃素、薑黃素、類黃酮、多酚類、維生素 C
白色	洋蔥、大蒜、菇類、薑黃	含硫有機化合物、維生素 C、多醣體、類黃酮
黃色、橘色	胡蘿蔔、甜椒	花青素、葉黃素、茄紅素、葉酸、維生素 C
紅色	甜菜根、紅甜椒、牛番茄	類胡蘿蔔素、茄紅素、花青素、維生素 A、維生素 C

=====

班級： 年 班 座號： 姓名：

是非題：題目敘述對的打○，題目敘述錯誤的打✕。

- () 1.多吃蔬菜好處有減少便秘，維持腸道健康、預防心血管疾病。
- () 2.甜菜根和牛番茄裡有豐富的類胡蘿蔔素和茄紅素。
- () 3.馬鈴薯、蘋果、茄子皆屬於六大類中的蔬菜類。

請在 12 月 15 日前填寫班級姓名及答案，投遞於學務處有獎徵答箱，謝謝！