

河堤國小112年04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

※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。為達良好國產溯源食材覆蓋率，因應市場食材供應會有所變動，如有更動不另行通知，敬請見諒。

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/乳品	全日營養素 (份)	蛋白質 (份)	纖維素 (份)	碳水化合物 (份)	水溶性 (份)	脂溶性 (份)	鈣 (份)	鐵 (份)	總熱量 (Kcal)
6	四/特	兒童節特餐:番茄肉醬義大利麵+麥克雞塊&薯條+有機小松菜+綠豆薏仁湯					保久乳	4.2	2.1	1.5	2.4	0.0	0.8	717		
		螺旋麵,蒜末	麥克雞塊*4,馬鈴薯條*3	番茄肉醬,番茄,洋芋,洋葱,絞肉	有機小松菜段	綠豆,洋蔥仁										
7	五	燕麥飯 履歷白米,履歷糙米,燕麥	芋香燒雞 帶皮帶骨雞胸丁,芋頭,凍豆腐	塔香海帶絲 海帶,肉絲,紅椒,九層塔,白干絲	高麗菜 高麗菜段	絲瓜鮮菇湯 絲瓜,大骨,鮮菇	水果	4.3	2.0	1.8	2.3	1.0	0.0	657		
10	一	白米飯 履歷白米	香炒鹹豬肉 豬肉角,豆干片,黃豆芽,蔥,紅椒	○照燒魷魚丸 魷魚丸*2,海苔粉	有機油江菜 有機油江菜段	結頭大骨湯 結頭菜,豬大骨,薑	水果	4.0	2.4	1.5	2.5	0.0	0.8	730		
11	二/特	肉絲蛋炒飯+味噌烤翅腿+有機小白菜+芋頭西米露					保久乳	4.8	1.9	1.5	2.2	1.0	0.0	675		
		有機白米,雞蛋,肉絲,洋葱,玉米,紅蘿蔔	帶骨翅小雞*2		有機小白菜段	芋頭,西谷米										
12	三	薏仁飯 履歷白米,洋蔥仁	黃豆燉豬腳 豬肉角,豬腳,四分豆干丁,黃豆	白菜炒年糕 大白菜,年糕,黑木耳,肉絲	福山高苣 福山高苣段	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	水果	5.2	2.0	1.7	2.3	1.0	0.0	719		
13	四	有機糙米飯 有機白米,有機糙米	樹子蒸魚 水鯊片*1,樹子,豆芽菜,紅蘿蔔,薄豆腐	馬鈴薯炒蛋 雞蛋,馬鈴薯,洋葱,紅蘿蔔,青蔥	有機高麗菜 有機高麗菜段	大滴湯 薄豆腐,筍絲,木耳絲,紅蘿蔔絲,豬肉絲,金針菇	水果	4.2	2.4	1.5	2.2	1.0	0.0	671		
14	五	胚芽飯 履歷白米,履歷糙米,胚芽米	左宗雞雞 帶皮帶骨雞胸丁,骨髓丁,馬鈴薯,紅椒	麻婆豆腐 薄豆腐,絞肉,木耳,青蔥	油菜 油菜段	肉骨茶湯 高麗菜,鮮菇,肉骨茶,大骨	水果	4.2	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	683		
17	一	南瓜飯 履歷米,南瓜	○糖醋肉 豬肉角,彩椒,洋葱,馬鈴薯	鮑魚海苔拌時蔬 紅蘿蔔,海帶芽,鮑魚,洋芋,豆芽菜	有機A菜 有機A菜段	銀耳枸杞湯 白木耳,紅棗,枸杞	保久乳	4.0	2.1	1.5	2.2	1.0	0.0	634		
18	二	小米飯 有機白米,小米,履歷糙米	★西魯肉 豬肉,大白菜,雞蛋,鮮菇,乾香菇,蝦皮	蘿蔔滷雙結 白蘿蔔,海帶結,百頁結	有機味美菜 有機味美菜段	羅宋湯 馬鈴薯,洋葱,番茄,高麗菜,大骨	水果	4.1	2.1	2.1	2.2	0.0	0.8	716		
19	三	藜麥飯 履歷白米,履歷糙米,紅藜麥	紅燒魚片 旗魚片*1,紅椒,青蔥,薄豆腐	咖哩粉絲煲 冬粉,鮮菇,木耳,豆芽菜,絞肉	高麗菜 高麗菜段	黃豆排骨湯 冬瓜,黃豆,排骨丁	水果	5.0	2.2	1.6	2.3	1.0	0.0	719		
20	四/蔬	上海菜飯+咖哩燉蛋+高麗干片+有機黑葉白菜+榨菜粉絲湯					水果	4.2	1.7	1.9	2.2	1.0	0.0	628		
		有機米,糙米,青江菜,玉米,紅蘿蔔	燉蛋*4,洋芋,凍豆腐,紅蘿蔔	高麗菜,豆干片,紅蘿蔔	有機黑葉白菜段	冬粉,榨菜										
21	五	蕎麥飯 履歷米,蕎麥,履歷糙米	佛跳牆 豬肉角,豬腳,生筍,大白菜,芋頭,烏蛋*1,鮮菇	香菇蒸蛋 雞蛋,鮮菇	青江菜 青江菜段	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔,貢丸	水果	4.1	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	676		
24	一	地瓜飯 履歷米,地瓜	冬瓜燒排骨酥 豬肉角,排骨丁,冬瓜,紅蘿蔔	甯燒南瓜 南瓜,豬肉,薑絲,枸杞	有機高麗菜 有機高麗菜段	香菇雞湯 豆腐,鮮菇,骨髓丁,薑	水果	4.0	2.1	1.5	2.4	1.0	0.0	643		
25	二	有機糙米飯 有機白米,有機糙米	○三杯魚丁 旗魚丁,杏鮑菇,九層塔	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋,紅蘿蔔,毛豆仁	有機小松菜 有機小松菜段	★扁蒲木耳湯 扁蒲,木耳,蝦米	水果/豆奶	4.0	2.5	1.5	2.4	1.0	0.0	673		
26	三	黃豆糙米飯 履歷白米,履歷糙米,黃豆	咖哩雞 帶皮帶骨雞胸丁,骨髓丁,洋芋,紅蘿蔔,洋葱	冰烤地瓜 冰烤地瓜*1	福山高苣 福山高苣段	什錦豆腐湯 薄豆腐,鮮菇,大白菜	水果	5.0	2.1	1.8	2.2	1.0	0.0	712		
27	四	海苔香鬆飯 有機白米,有機糙米,海苔香鬆	鐵路豬排 帶骨肉排*1	黃瓜海鮮燴 大黃瓜,木耳,烏蛋*1,花枝條	有機小白菜 有機小白菜段	玉米濃湯 玉米粒,洋葱,馬鈴薯,紅蘿蔔,雞蛋	保久乳	4.2	2.0	1.6	2.3	1.0	0.0	648		
28	五/特	炸醬麵+麻油雞腿+青江菜+紅豆紫米湯					水果	4.0	2.5	1.5	2.4	0.0	0.8	733		
		白油麵,紅蘿蔔,小黃瓜,豆芽菜	帶骨雞腿*1	炸醬:洋葱,豆干,絞肉	青江菜	紅豆,黑糯米										
平均數								4.3	2.2	1.6	2.3	1.0	0.8	684.2		

主菜種類及供應率 (次/月)					主副食材料性分析 (次/月)		副食材料分析 (次/月)		其他分析 (次/月)	
豆類及 根製品	魚肉及 海鮮	蛋	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸品	罐頭
1	4	0	5	6	17	0	2	0	2	4

※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: 登橋4/25, 國語4/27, 河堤4/18, 古亭 4/25 豆奶日: 登橋4/11, 古亭4/11, 河堤4/25 國語4/13

○代表為油炸品

本月新菜: 左宗雞雞

★表示含過敏原: 堅果, 蝦米, 蝦皮

掌握 85210 養成健康生活好習慣

署 <https://www.k12ea.gov.tw/News/K12eaNewsDetail?filter=9F92BBB7-0251-4CB7-BF06-82385FD996A0&id=de8a8901-6ecc-4c4f-87c1-40faf4253ad5>

握 85210 口訣養成健康生活好習慣

睡眠足八小時，充足的睡眠不只讓學童學習成效也有足夠的生長激素促進健康生長。

五蔬果，攝取足量蔬果不僅提供學童成長所需營養素，也養成學童注重均衡飲食及良好的生活習慣。

觀看 3C 螢幕時間少於 2 小時，久坐只動眼球的會讓學童喪失「動」能。

一天運動至少 30 分鐘，養成動態的生活習慣，吃的平衡來促進健康成長。

飲、足喝水，現代學童飲食中添加糖無所不，過量添加糖的攝取導致肥胖也影響學童的生理，需注意並養成學童每日足夠的飲水量，避免過量添加糖攝取的飲食習慣。

=====

級： 年 班 座號： 姓名：

題：題目敘述對的打○，題目敘述錯誤的打✖。

熬夜打電動，看電視，導致睡眠不足八小時，對身體健康沒有影響。

「85210」當中的 1 是指每天運動至少 30 分鐘，養成健康的生活習慣。

含糖飲料跟白開水都是液體，所以含糖飲料可以