

明道國小 109 年 7 月 菜單



★ 低年級用餐日: 週二、中年級: 週一二四、高年級: 週一二四五、課後班:

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果 / 鮮奶	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂種子類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	熱量 (仟卡)
1	三	胚芽飯	匈牙利雞丁	肉絲炒扁蒲	玉米青江菜	青菜蛋花湯		4.5	2.3	1.8	2.3	0.0	0.0	636
2	四	薏仁飯	和風燉肉	奶香南瓜蒸蛋	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯		4.4	3	1	2.5	0.0	0.5	746
3	五	小米飯	三杯雞	芹香豆干	枸杞高麗菜	綠豆薏仁湯		5.0	3.3	1.2	2.3	0.0	0.0	731
6	一	特餐: 日式烏龍麵+黃金炸豬排*1+關東煮+雙色花椰菜+海芽味噌湯						3.0	2.7	1.6	4.0	0.0	0.0	633
7	二	麥片飯	咖哩魚丁	香滷黑干	有機蔬菜	冬瓜山粉圓	鮮奶	4.3	3.6	1	2.1	0.0	0.5	766
8	三	雜糧飯	番茄燒雞	筍香肉絲	蒜香油菜	金菇三絲湯		4.6	3.1	1	3.5	0.0	0.5	812
9	四	小米飯	蔥爆肉片	黃瓜燴鴿蛋	有機蔬菜	大頭菜湯		4.0	2.3	2.2	2.5	0.0	0.0	620
10	五	燕麥飯	親子丼	飄香滷味	有機蔬菜	絲瓜田園湯		4.8	3.1	1.1	2.3	0.0	0.0	700
13	一	白飯	佛跳牆	泰式寬粉	有機蔬菜	蔬菜湯		5.0	2.6	1.6	2.5	0.0	0.0	698
14	二	特餐: 茄汁肉醬義大利麵+五香翅小腿*2+香酥地瓜條+有機蔬菜+玉米濃湯						5.0	2.7	1	3.1	1.0	0.0	777

♥ 宏遠國際餐飲股份有限公司 新北市五股區五權路54號 公司電話: 22900198

♥ 駐校營養師 林筱璇 (營養字第 009950 號)

♥ 菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸等均為非基因改造食物。

精製糖的攝取及糖的危害

國人添加糖攝取量上限參考值

- 有關每日添加糖攝取量上限，本署2018年發布新版「國民飲食指標」，增列「每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的10%」之建議。添加糖指在製造或製備食物與飲料時額外添加的糖，包括黑糖、蔗糖、糖霜、葡萄糖、砂糖、白糖、玉米糖漿、蜂蜜、楓糖漿等，不包括人工甜味劑及自然存在食物內的糖，例如牛奶和水果中的糖。

攝取過多糖的壞處?

糖攝取過多，除了容易蛀牙外，還會誘發胰島素抗性，增加肥胖、代謝症候群機會，並使血壓、血糖、血脂升高，增加心血管疾病風險，加速身體老化，並被懷疑可能也會增加癌症風險。