

明道國小 108 年 11 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: 週一二三四五

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果/鮮奶	全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	奶類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量 仟卡
1	五	糙米飯	南洋椰香咖哩雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	味噌豆腐湯		4.3	2.9	1.6		2.4		666.5
4	一	薏仁飯	糖醋雞丁	彩繪冬瓜	香菇青江	南瓜濃湯		4.6	2.0	1.6	0.5	2.8		698.0
5	二	特餐: 肉絲蛋炒飯+椒鹽魚片*1+雙色花椰+有機蔬菜+青菜豆腐湯					水果	4.6	2.0	1.2		2.2	1.0	661.0
6	三	麥片飯	酸甜魚丁	客家小炒	有機蔬菜	玉米排骨湯		5.0	3.5	1.2		2.8		768.5
7	四	芝麻飯	鹹酥雞	番茄炒蛋	有機蔬菜	豆薯大骨湯		4.7	2.7	1.0		2.5		669.0
8	五	紅豆小米飯	奶香馬鈴薯燉肉	肉燥高麗	薑絲小白菜	海芽蛋花湯		4.2	2.0	1.1	0.5	2.4		639.5
11	一	糙米飯	麻油雞	肉絲炒扁蒲	枸杞油菜	冬瓜大骨湯		4.0	2.0	1.6		2.5		582.5
12	二	燕麥飯	鐵板肉片	黃瓜燴鴿蛋	有機蔬菜	香菇雞湯	鮮奶	4.0	2.1	2.3	0.8	2.3		676.0
13	三	麥片飯	豆豉蒸魚*1	沙茶豆干肉片	芝香蚵白	蕃茄黃芽湯		4.0	2.6	2.1		2.3		631.0
14	四	特餐: 日式炒烏龍麵+滷雞腿*1+銀絲卷*1+有機蔬菜+冬瓜茶山粉圓湯						4.3	2.2	1.9	0.2	2.5		650.0
15	五	薏仁飯	咕咾肉	飄香滷味	有機蔬菜	鮮蔬大骨湯		4.4	2.7	1.3		2.4		651.0
18	一	燕麥飯	香酥烏魚丁	海帶三絲	有機蔬菜	羅宋湯		4.4	2.0	1.9		2.6		622.5
19	二	薏仁飯	京醬肉柳	白玉甜條	有機蔬菜	蝦香扁蒲湯	水果	4.2	2.5	1.6		2.3	1.0	685.0
20	三	糙米飯	蕃茄燉雞	肉絲銀芽	蒜味油麥菜	酸辣湯		4.6	3.0	1.2		2.2		676.0
21	四	蔬食特餐: 客家板條+奶香玉米蒸蛋+蜜汁黑豆干+有機蔬菜+綠豆薏仁湯						5.0	2.2	1.0	1.0	2.5		772.5
22	五	燕麥飯	香滷雞翅*1	家常肉末豆腐	紅絲小白菜	肉骨茶湯		4.2	2.1	2.2		2.5		619.0
25	一	特餐: 鮮蔬肉末粥+醬香豬排*1+刈包+酸菜+花生粉+有機蔬菜						4.8	2.4	2.0		2.5		678.5
26	二	芝麻飯	宮保雞丁	腐皮高麗菜	有機蔬菜	丁香海芽味噌湯	鮮奶	4.0	3.0	1.8	0.8	2.2		745.0
27	三	燕麥飯	荷葉蒸排骨	火腿四寶	香菇油菜	番茄蛋花湯		4.2	2.6	2.2		2.5		656.5
28	四	白飯	五香雞排*1(烤)	咖哩洋芋	木耳青江	黃瓜排骨湯		4.1	2.8	1.7	0.2	2.5		676.0
29	五	糙米飯	紅燒花生豬腳	白菜滷	有機蔬菜	榨菜冬粉湯		4.6	2.4	1.1		2.5		642.0

♥ 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) 賴禹璇(營養字第 009863 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。

♥ 學校午餐食物內容理想建議量表

國小1~3年級-全穀根莖類 5 份、豆魚肉蛋類 2 份、蔬菜類 1.5 份、油脂堅果種子類 2 份、水果類 2 份/週、乳品類 1 份/週

國小4~6年級-全穀根莖類 5.5 份、豆魚肉蛋類 2.5 份、蔬菜類 2 份、油脂堅果種子類 2.5 份、水果類 2 份/週、乳品類 1 份/週

鈣質知多少~

我們的身體含有多種礦物質，其中以鈣的含量最多。99%體內的鈣儲藏於骨骼和牙齒，餘下的則存於血液中，有助血液凝固、協助心臟和肌肉收縮等功用。

所以在兒童及青少年期攝取足夠的鈣質更為重要，因為鈣質有助(1)強健骨頭(2)幫助長高(3)鞏固牙齒，也可大大降低日後出現骨折的機會。

鈣質的來源主要分成動物性及植物性兩種：

(1)動物性食物：牛奶、優酪乳、優格、起司、吻仔魚、小魚乾，帶骨的魚罐頭、乾蝦米及牡蠣等。

(2)植物性食物：豆腐、豆干、黑芝麻、海帶、紫菜、九層塔、芥藍菜、莧菜、豆芽菜、金針及高麗菜干等蔬菜類。

