

明道國小 108 年 12 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	全蛋 (份)	蛋黃 (份)	蔬菜類 (份)	海帶類 (份)	水產品 (份)	乳品類 (份)	燕窩 (份)	
2	一	體育表演會補休一天													
3	二	什錦炒麵+糖醋雞丁+奶黃包*1+有機青菜+蘿蔔湯						水果	3.0	3.4	2.3	2.0	1.0	0.0	672.5
4	三	燕麥飯	橙汁魚丁	海帶三絲	鮮菇油菜	扁蒲湯		4.0	3.1	1.5	2.3	0.0	0.0	653.5	
5	四	雜糧飯	番茄燒雞	奶香香菇蒸蛋	有機青菜	冬瓜排骨湯		4.0	3.4	1.5	2.0	0.0	1.0	812.5	
6	五	麥片飯	泰式打拋豬	沙茶海茸	紅絲高麗	青菜豆腐湯		4.0	2.6	1.8	2.5	0.0	0.0	632.5	
9	一	咖哩蛋炒飯+滷雞腿+關東煮+有機青菜+椰奶西米露							4.3	2.5	1.4	2.3	0.0	0.0	627
10	二	小米飯	黃金柳葉魚*2	壽喜燒豆腐	有機青菜	海芽味增湯	鮮奶	4.6	2.6	1.2	2.5	0.0	1.0	809.5	
11	三	紫米飯	花生海結滷肉	彩蔬炒蛋	木須蚶白	酸菜冬粉湯		4.3	3.2	1.2	2.2	0.0	0.0	670	
12	四	胚芽飯	馬鈴薯燉雞	培根高麗菜	有機青菜	紫菜蛋花湯		4.2	2.5	1.5	2.3	0.0	0.0	622.5	
13	五	糙米飯	香滷豬排	黃瓜燴什錦	金菇菠菜	芥菜雞湯		4.0	3.8	1.7	2.0	0.0	0.0	697.5	
16	一	燕麥飯	黃金烏魚片	肉末冬瓜	有機青菜	白菜木耳湯		4.2	2.7	1.7	2.3	0.0	0.0	642.5	
17	二	薏仁飯	咖哩雞	奶香三色燴蛋	有機青菜	薑絲海帶湯	水果	5.0	3.1	1.2	2.0	1.0	1.0	912.5	
18	三	麥片飯	鹹豬肉	什錦扁蒲	有機青菜	酸辣湯		4.7	3.1	1.7	2.5	0.0	0.0	716.5	
19	四	青醬義大利麵+麥克雞塊*3+小餐包*1+奶油白菜+紅豆西米露							4.1	3.1	1.2	2.0	0.0	0.0	639.5
20	五	雜糧飯	海結燒肉	白菜獅子頭	蒜香花椰菜	玉米濃湯		4.4	2.9	2	2.3	0.0	0.0	679	
23	一	糙米飯	宮保雞丁	菜脯蛋	有機青菜	味噌蔬菜湯		4.3	2.6	1.8	2.3	0.0	0.0	644.5	
24	二	白飯	蒲燒鯛	肉末炒冬粉	有機青菜	海芽薑絲湯	鮮奶	4.1	3	1.7	2.5	0.0	0.0	667	
25	三	小米飯	豆豉排骨	榨菜豆乾	有機青菜	黃瓜湯		4.2	2.6	1.5	2.3	0.0	0.0	630	
26	四	地瓜飯	親子丼	家常滷味	鮮菇菠菜	青菜蛋花湯		3.8	3.2	1.4	2.5	0.0	0.0	653.5	
27	五	台式河粉+古早味肉燥+滷蛋+紅絲小白+結頭菜湯							3.6	2.4	1.7	2.5	0.0	0.0	587
30	一	蔬食日: 薏仁飯+洋蔥炒蛋+沙茶豆腐煲+有機青菜+綠豆地瓜湯							4.8	1.9	1.1	2.3	0.0	0.0	609.5
31	二	雜糧飯	麵輪燒肉	毛豆四寶	有機青菜	三絲鮮菇湯	鮮奶	4.4	3.3	1.1	2.3	1.0	0.0	746.5	

♥ 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。

♥ 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

♥ 每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。http://lunch.twfoodtrace.org.tw

認識糙米飯

一、糙米介紹：

田間收成的稻穀，經過加工脫去稻殼後就是糙米；糙米經去米糠層保留住胚芽就是胚芽米；糙米經去米糠層及胚芽，剩下胚乳就是白米了。

二、糙米的營養價值：

- 米糠層：含有豐富的纖維素。
- 胚芽：含有維生素B群、蛋白質、礦物質。
- 胚乳：含有許多澱粉。

三、吃糙米的好處：

糙米含有豐富的維生素B群，可避免腳氣病、神經炎、唇炎等症狀，而纖維素可以預防便秘、大腸癌和動脈硬化，也可以幫助減肥。

