

明道國小 109 年 1 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	全穀雜糧類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂堅果種子類(份)	水果類(份)	乳品類(份)
2	四	雜糧飯	照燒雞	黃瓜黑輪	有機青菜	蘿蔔湯		4.3	2.0	1.7	2.5	0.0	0.0
3	五	小米飯	干丁燒肉	玉筍高麗	香菇油菜	冬瓜薑絲湯		4.0	2.8	1.9	2.0	0.0	0.0
6	一	什錦炒麵+五香翅小腿*2+白饅頭+有機青菜+洋芋大骨湯						4.5	2.5	1.2	2.3	0.0	0.0
7	二	白飯	香菇肉燥	關東煮	有機青菜	綠豆地瓜湯	水果	4.8	3.1	1.2	2.0	1.0	0.0
8	三	麥片飯	白菜芋頭雞	筍乾干片	蒜香花椰	番茄黃芽湯		4.2	2.6	1.6	2.5	0.0	0.0
9	四	糙米飯	椒鹽魚丁	雙絲炒蛋	有機青菜	香菇雞湯		4.7	2.5	1.4	3.0	0.0	0.0
10	五	燕麥飯	和風燉肉	奶香玉米肉茸	薑絲小白	黃瓜排骨湯		4.4	2.6	1.2	2.5	0.0	0.5
13	一	小米飯	清蒸鱸斑魚	菜脯炒蛋	有機青菜	芹香豆薯湯		4.3	3.2	1.2	2.2	0.0	0.0
14	二	蛋炒飯+腰果雞丁+小餐包*1+有機蔬菜+薑絲海芽湯					鮮奶	4.2	2.5	1.5	2.3	0.0	0.5
15	三	紫米飯	鐵板肉柳	鮮菇海結	金針蚵白菜	田園濃湯		4.2	2.5	2	2.0	0.0	0.5
16	四	糙米飯	三杯雞	腐皮白菜	有機青菜	味噌湯		4.2	2.7	1.7	2.3	0.0	0.0
17	五	麥片飯	咖哩豬	芹香干片	枸杞高麗菜	榨菜雙絲湯		4.8	3.1	1.2	2.0	0.0	0.0
20	一	茄汁肉醬義大利麵	香酥雞米花	毛豆滑蛋	蒜香小白菜	玉米濃湯		4.2	2.8	1.7	2.5	0.0	0.5

♥ 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

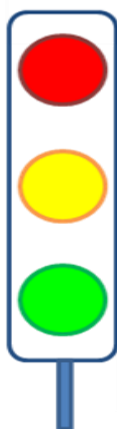
國小1~3年級-全穀根莖類 5 份、豆魚肉蛋類 2 份、蔬菜類 1.5 份、油脂堅果種子類 2 份、水果類 2 份/週、乳品類 1 份/週

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

食物紅黃綠燈

小朋友你們知道馬路上交通號誌有紅黃綠燈，我們吃的食物也有分紅黃綠燈嗎？大家都知道看到紅燈停，綠燈行，黃燈注意，那我們來看看下面食物怎麼區分紅黃綠燈吧！



紅燈食物：

營養價值低、高熱量的食物，含有較高的油、糖、鹽或加工複雜的食物，建議一週不要超過1-2次。
舉例食物：炸薯條、可樂、奶茶、蛋糕、洋芋片、巧克力、炸雞、冰淇淋

黃燈食物：

營養價值及熱量適中，但含有稍微高的油及糖，建議一週攝取不要超過3次
舉例：優酪乳、蘇打餅乾、100%純果汁、醃製蔬菜、海苔

綠燈食物：

新鮮、天然的食物，營養價值高，可促進健康，熱量低，且油及糖含量較少，可以天天食用
舉例：新鮮蔬菜水果、低脂鮮奶、蒸蛋、蒸魚、白開水



数量 (杆卡)
606
627.5
636
748.5
641.5
686.5
720.5
670
697.5
696.5
642.5
688.5
734