

# 雨農國小114年12月菜單

## 豬肉食材產地：台灣



味安美食股份有限公司  
公司地址：新北市土城區亞洲路20號  
公司電話：(02)2267-2235  
廚房電話：(02)2885-1798  
公司網址：http://www.wei-an-tw.com/  
營養師：鄧坤芸(營養字第011579號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/鮮奶	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	奶類	鈣質	熱量
														毫克	仟卡
1	一	紫米飯	筍乾豬柳	番茄炒蛋	有機小白菜	針菇結頭湯	水果	4.2	2.9	1.5	2.8	1.0		211.3	735.0
2	二	肉絲炒飯+蔥油淋雞+有機福山萵苣+青菜豆腐蛋花湯					水果	4.0	2.5	1.5	2.9	1.0		100.9	695.5
3	三	小米飯	冬瓜燒肉	毛豆玉米	履歷油菜	福菜雞湯		4.6	2.7	1.3	2.7			154.0	678.5
4	四	蕎麥飯	孜然烤腿排	螞蟻上樹	有機油江菜	蘿蔔魚丸湯	鮮奶	4.5	2.4	1.3	2.7		0.5	132.9	724.0
5	五	★香鬆飯	紅燒旗魚	麵筋扁蒲	履歷菠菜	洋蔥山藥湯	水果	4.2	2.8	1.6	2.8	1.0		143.9	730.0
8	一	紅藜飯	乾鍋燒雞	哨子豆腐	有機青松菜	青木瓜排骨湯	水果	4.4	2.9	1.3	2.8	1.0		196.8	744.0
9	二	雜糧飯	南瓜燉肉	杏菇蒸蛋	有機包心白菜	海結大骨湯	水果	4.2	2.9	1.3	2.7	1.0		101.5	725.5
10	三	燕麥飯	★芝香照燒雞	豆皮雪菜	履歷蚵白菜	菇香豆薯湯		4.4	2.2	1.5	2.7			106.9	632.0
11	四	糙米飯	椒鹽魚丁	關東煮	有機蘿蔓萵苣	番茄蔬菜湯	水果	4.9	2.5	1.3	3.0	1.0		125.7	758.0
12	五	什錦烏龍麵+家常滷大排+★芝麻包+履歷青江菜+大黃瓜湯					鮮奶	3.7	2.1	1.4	2.9		0.5	257.3	657.0
15	一	蕎麥飯	蒲燒鯛魚	有機黑蠔菇炒蛋	有機山菠菜	枸杞蘿蔔湯	水果	4.0	2.7	1.5	2.8	1.0		143.3	706.0
16	二	小米飯	白菜肉片	醋溜馬鈴薯	有機荷葉白菜	玉米蛋花湯	鮮奶	4.7	2.2	1.3	2.7		0.5	157.0	723.0
17	三	紅藜飯	豆乳炸雞	醬燒海茸	履歷小白菜	筍香豆腐羹		4.5	2.6	1.5	3.0			278.8	682.5
18	四	★沙茶炒飯+白玉燒排骨+有機福山萵苣+薑絲海帶湯					水果	4.0	2.3	1.6	2.9	1.0		161.4	683.0
19	五	地瓜飯	南洋咖哩雞	四喜烤麩	履歷油菜	紅豆湯圓湯	水果	4.4	2.9	1.3	2.7	1.0		111.5	739.5
22	一	燕麥飯	泰式打拋豬	海帶絲黃芽	有機廣島菜	肉骨茶湯	鮮奶	4.1	2.5	1.8	2.7		0.5	370.7	716.0
23	二	茄汁義大利麵+聖誕雞腿+烤番薯+有機高麗菜+薑菇濃湯					水果+豆奶	3.8	2.1	1.3	2.9	1.0		104.6	646.5
24	三	紫米飯	蒜蓉蒸鱸魚	肉片結頭菜	履歷青江菜	冬菜三絲湯		4.4	2.9	1.6	3.0			144.8	700.5
25	四	行憲紀念日													
26	五	雜糧飯	★花生滷蛋滷味	焗烤腐皮鮮蔬	履歷蚵白菜	香菇扁蒲湯	水果	4.2	2.6	1.6	2.8	1.0		251.1	715.0
29	一	蛋香炒飯+壽喜雞丁+有機菠菜+味噌豆腐湯					水果	4.0	2.3	1.4	2.9	1.0		135.8	678.0
30	二	玉米飯	酸甜魚柳	回鍋雙花	有機黑葉白菜	芋頭西米露	鮮奶	4.4	2.0	1.5	3.0		0.5	148.3	705.5
31	三	蕎麥飯	黑胡椒肉柳	蛋酥白菜滷	履歷福山萵苣	冬瓜鮮湯		4.0	2.6	1.9	2.8			226.9	648.5

♥ 每日午餐菜色照片及其內容可至「校園食材登錄平台」網站查閱

♥ 蔬食日標示： ♥ 菜單中玉米粒、黃豆及其製品均為非基因改造食物

♥ 12/12家常滷大排對於低年級不易咀嚼，故低年級及其課後班供應家常滷肉

♥ 本菜單含有過敏原：蝦米、堅果類、花生、芝麻、腰果(以上標示★)，以及牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、魚類等，不適合對其過敏體質者食用

♥ 有機白米供應日：12/2、12/9、12/16、12/22、12/24、12/30

♥ 有機菇供應日(黑蠔菇):12/15

♥ 12/22肉骨茶含中藥材，請孕婦婦女斟酌食用

主菜種類及供應頻率 (次/月)				主菜食材特性分析 (次/月)		副菜食材分析 (次/月)		其他分析 (次/月)	
蛋及豆製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸食品	甜湯
1	5	8	8	21	1	2	1	4	

♥ "和菜"未列入月菜單營養成份分析:履歷豆奶  
♥ 每月增加1瓶產銷履歷豆漿以符合學校午餐採用國產可追溯食材申請  
勵金條件。  
♥ 履歷豆漿為國產大豆，國產大豆為非基因改造，不含膽固醇且熱量低  
富含蛋白質，適合成長中的學童飲用。

### ~~健康體位知多少~~

隨著生活型態的改變，飲食方便性提高，體位狀況成為每個人需要關注的課題。所謂「健康體位」，是依個人身高、體重與年齡而異的身體質量指數(BMI)來界定，不過輕也不過重。維持在正常的範圍，才能讓身體健康正向成長。

#### ●體位對健康的影響：

**1. 體重過輕：**若飲食不均衡造成的體重過輕，可能有無精打采、生長遲緩、免疫功能低下等症狀，也可能影響智能發展與學習表現。

**2. 體重過重或肥胖：**小時候胖，長大後還是胖的比例較高，也會提高糖尿病、高血壓、心臟病等慢性疾病的罹患率。

#### ●如何維持健康體位：

**1. 均衡飲食：**每天都要均衡攝取六大類食物，記住「我的餐盤」6口訣，讓你吃得均衡又健康。

「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」，記得選擇多樣性的新鮮蔬果及未精製全穀雜糧食物。

**2. 減少吃高油脂、高糖分的食物：**

✗ 調理食品(香腸、雞塊、熱狗)、油炸食品(雞塊、薯條)、含糖飲料(汽水、奶茶)、零食(洋芋片、糖果)。

☑ 自備水壺，以「白開水」取代含糖飲料。

**3. 規律運動：**世界衛生組織建議每天應至少達到60分鐘以上中度身體活動，例如球類運動、跑步或游泳。

**4. 充足睡眠：**養成規律生活習慣，避免晚睡及熬夜，每天至少睡眠8小時。

吃進的熱量 > 消耗的熱量

吃進的熱量 < 消耗的熱量



吃進的熱量 = 消耗的熱量



資料來源：衛服部、國健署；圖片來源：董氏基金會