

111年6月份上館國小營養午餐月菜單〈葷食〉

日期	星期	主食	副食	副食	青菜	湯	備註	全穀	豆魚	蔬	水	油	乳	總
								類	類	類	類	類	類	類
6/1	三	特餐 (長糯米)	古早味油飯【煮】 (芋頭、肉絲、香菇)	三杯雞【滷】 (雞腿丁、九層塔)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	銀羅排骨湯【煮】 (白蘿蔔、排骨丁)	保久乳	4.5	3	1.5	0	3	1	832.5
6/2	四	麥片飯 (麥片、白米)	照燒肉片【煮】 (肉片、白芝麻、洋蔥)	玉米蝦仁【煮】 (蝦仁、玉米粒、絞肉)	有機青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	瓜仔雞湯【煮】 (黑瓜、雞腿丁)	水果	4.5	2	1.5	1	3	0	697.5
6/3	五	端午節												
6/6	一	糙米飯 (糙米、白米)	匈牙利燉雞【煮】 (洋芋、紅蘿蔔、雞腿丁)	洋蔥黑輪【煮】 (洋蔥、黑輪)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	薏仁排骨湯【煮】 (大薏仁、排骨丁)		4.5	2	1.5	0	3	0	637.5
6/7	二	紫米飯 (紫米、白米)	鮮筍燒肉【煮】 (鮮筍、肉丁)	蒲瓜蝦米【煮】 (蒲瓜、蝦米、雞胸丁)	有機青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	雙菇肉絲湯【煮】 (金針菇、鴻喜菇、肉絲)	水果	4.5	2	1.5	1	3	0	697.5
6/8	三	特餐 (白油麵)	義大利麵【煮】 (大番茄、洋蔥、絞肉)	麥克雞塊【炸】 (麥克雞塊)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	南瓜濃湯【煮】 (南瓜、絞肉、玉米粒)	保久乳	4.5	2	1.5	0	3	1	757.5
6/9	四	五穀米飯 (五穀米、白米)	味噌燒魚【煮】 (魚丁、肉片、洋蔥)	泡菜酸辣粉【煮】 (大白菜、寬粉、絞肉)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	大瓜雞湯【煮】 (大黃瓜、雞腿丁)	水果	4.5	2	1.5	1	3	0	697.5
6/10	五	地瓜飯 (地瓜、白米)	四寶干丁【煮】 (豆干丁、玉米粒、杏鮑菇、木耳)	鮪魚聰明蛋【炒】 (雞蛋、鮪魚罐頭)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	黑豆漿仙草凍【煮】 (仙草、黑豆漿)		4.5	2	1.5	0	3	0	638
6/13	一	糙米飯 (糙米、白米)	親子丼【煮】 (雞胸丁、金針菇、雞蛋)	如意培根【煮】 (黃豆芽、碎培根、肉絲)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	鮮筍排骨湯【煮】 (生鮮竹筍、排骨丁)		4.5	2	1.5	0	3	0	637.5
6/14	二	紫米飯 (紫米、白米)	絞瓜肉燥【煮】 (絞瓜、絞肉)	花菜什錦【煮】 (青花菜、白花菜、肉片)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	番茄蛋花湯【煮】 (番茄、雞蛋)	水果	4.5	2	1.5	1	3	0	697.5
6/15	三	特餐 (米線)	銀絲卷【蒸】 (銀絲卷)	什錦滷味【滷】 (乾海結、肉丁、黑豆干)	應時青菜【炒】★ (應時青菜、蒜末)	什錦米線湯【煮】 (肉絲、炸豆包、高麗菜)	保久乳	4.5	2	1.5	0	3	1	757.5
6/16	四	燕麥飯 (燕麥、白米)	花枝丸【炸】 (花枝丸)	田園咖哩【煮】 (洋芋、紅蘿蔔、軟排丁)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	海芽金菇湯【煮】 (海芽、金針菇、肉絲)	水果	4.5	2	1.5	1	3	0	697.5
6/17	五	味島香鬆飯 (香鬆、白米)	花生麵筋【煮】 (花生、麵筋、香菇絲)	蒸蛋【蒸】 (雞蛋)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	綠豆QQ湯【煮】 (綠豆、QQ)	豆漿★	4.5	3	1.5	0	3	0	713
6/20	一	糙米飯 (糙米、白米)	黑胡椒雞丁【煮】 (雞胸丁、洋蔥)	雪裡紅肉末【煮】 (寧波年糕、絞肉、雪裡紅)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	蒲瓜排骨湯【煮】 (蒲瓜、排骨丁)		4.5	2	1.5	0	3	0	637.5
6/21	二	紫米飯 (紫米、白米)	客家鹹豬肉【煮】 (鹹豬肉、蒜苗、豆干片)	小瓜魷魚【煮】 (小黃瓜、魷魚條、玉米筍)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	海結雞湯【煮】 (海帶結、雞腿丁)	水果	4.5	2	1.5	1	3	0	697.5
6/22	三	特餐 (白米)	匈牙利蛋炒飯【炒】 (玉米粒、絞肉、雞蛋)	茶香雞翅【滷】 (雞翅)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	金針肉絲湯【煮】 (乾金針、肉絲)	保久乳	4.5	2	1.5	0	3	1	757.5
6/23	四	五穀米飯 (五穀米、白米)	油腐燒魚【煮】 (魚丁、油腐丁、肉片)	干貝冬瓜【煮】 (冬瓜、肉絲、干貝)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	玉米雞湯【煮】 (玉米結、雞腿丁)	水果	4.5	2	1.5	1	3	0	697.5
6/24	五	燕麥飯 (燕麥粒、白米)	素肉燥【煮】 (麵筋、絞肉、香菇絲)	義式炒蛋【炒】 (番茄、洋芋、雞蛋)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	黑糖地瓜湯【煮】 (黑糖、地瓜)		4.5	2	1.5	1	3	0	698
6/27	一	糙米飯 (糙米、白米)	辣子雞丁【煮】 (小黃瓜、雞胸丁、花生)	開陽蘿蔔絲【煮】 (白蘿蔔、肉絲、香菇絲)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	青木瓜排骨湯【煮】 (青木瓜、排骨丁、枸杞)		4.5	2	1.5	0	3	0	637.5
6/28	二	紫米飯 (紫米、白米)	蒙古肉片【煮】 (肉片、綠豆芽、洋蔥)	魚香茄子【煮】 (茄子、絞肉、九層塔)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	鮮菇雞湯【煮】 (秀珍菇、生香菇、雞腿丁)	水果	4.5	2	1.5	1	3	0	697.5
6/29	三	小米飯 (小米、白米)	糖醋魚【炒】 (魚丁、彩椒、洋蔥)	芝蔴細梗絲【煮】 (細梗絲、肉絲、芝麻)	應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	冬瓜魚丸湯【煮】 (冬瓜、小魚丸)	保久乳	4.5	2	1.5	0	3	1	757.5
6/30	四	特餐 (白油麵)	台式炒麵【煮】 (高麗菜、肉絲、紅蘿蔔)		應時青菜【炒】 (應時青菜、蒜末)	紫菜蛋花湯【煮】 (紫菜、雞蛋)	水果	4.5	2	1.5	1	3	0	697.5

\*\*\*\*\*本校一律使用國產豬肉食材\*\*\*\*\*

- 附註：1.營養成分計量為平均估計值，營養素及熱量值會隨攝取量的多寡而有所差異  
 2.每日菜單食材明細公告於學校營養午餐網頁  
 3.如遇颱風或其他特殊情況，菜單將行調整  
 4.★為每個月多提供一次豆漿及有機蔬

上館國小 蔡王珊營養師  
 松大食品 黃家廷

健康飲品好選擇

市售飲料無論是包裝飲料或手搖飲料含糖量都很高，包裝飲料平均含糖量超過10%以上，每100CC約含10克糖，每一口飲料（約20CC）等於喝下半顆方糖。而手搖飲料的平均含糖量約10-16%，1杯700CC的手搖飲料可達112克的糖，相當於22顆方糖。而果汁調味茶中加的多半不是天然果汁，而是糖漿混合香料、色素調製而成的「濃糖果露」，這只是添加了許多人工調味料的高熱量糖漿，幾乎沒有天然果汁的營養價值。而攝取過量的精緻糖會引起各種健康上的問題，例如：肥胖、高血脂、癌症...等。

口渴時可以選擇哪些飲料呢？

- 1.口渴喝白開水，慢喝不狂飲**  
白開水是對身體沒負擔且健康的飲料，小口慢慢喝，每天喝6-8杯(約1.5-2公升)。
- 2.天天兩份奶，健康跟著來**  
一份奶約250CC，奶製品富含蛋白質和鈣質，有助於生長及骨骼發育。
- 3.豆漿低糖，健康加分**  
選擇包裝上有標示無糖或低糖的豆漿。
- 4.鮮榨蔬果汁，不過濾、不加糖、不過量(每次少於250CC)**  
蔬果汁無法代替新鮮的蔬菜水果，在因為加工過程會使許多營養素流失。市售果汁則選包裝註明「100%」的飲料，因為稀釋蔬果汁（非100%）一般含糖量高，要少喝。

資料來源：董氏基金會



營養專欄