

## 113年06月份菜單

日期	星期	主食	副食			湯品	午餐精進	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	熱量(大卡)
6月3日	星期一	白飯	海結燒肉	鮮菇燴三鮮	美味時蔬	玉菜肉片	芝麻包	5	3	2	700
6月4日	星期二	糙米飯	韭香絞肉	白菜滷	美味時蔬	蘿蔔排骨湯	滷虱目魚丸	5	3.5	2	750
6月5日	星期三	什錦炒飯		喜兔包	美味時蔬	綠豆湯	水果	5.5	3.5	2	785
6月6日	星期四	白飯	香酥魚片	日式蒸蛋	美味時蔬	玉米魚丸湯	黑輪條	5	3.5	2	750
6月7日	星期五	糙米飯	甜麵雞丁	玉米肉末	美味時蔬	白菜肉羹湯	麥克雞塊	5.5	3	2	735
6月11日	星期二	糙米飯	豆干燒雞	南瓜燴蛋	美味時蔬	大瓜排骨湯	珍珠丸	5	3	2	700
6月12日	星期三	炒麵疙瘩		蒸肉包	美味時蔬	日式味噌湯	水果	5	3.5	2	750
6月13日	星期四	白飯	豆薯燒肉	萬株肉末	美味時蔬	關東煮	蒸蛋	5.5	3.5	2	785
6月14日	星期五	糙米飯	紅燒雞丁	金茸粉絲	美味時蔬	海芽蛋花湯	甜不辣片	5	3.5	2	750
6月17日	星期一	白飯	南瓜燴雞丁	海帶肉絲	美味時蔬	白菜大骨湯	蘿蔔糕	5.5	3	2	735
6月18日	星期二	糙米飯	香酥魚片	瓜子肉	美味時蔬	蘿蔔肉羹湯	奶皇包	5	3	2	700
6月19日	星期三	什錦炒米粉		滷虱目魚丸	美味時蔬	綠豆粉圓湯	水果	5	3.5	2	750
6月20日	星期四	白飯	紅燒肉丁	洋蔥炒蛋	美味時蔬	榨菜肉絲湯	魷魚丸	5.5	3.5	2	785
6月21日	星期五	糙米飯	壽喜燒	豆芽肉絲	美味時蔬	大瓜肉羹湯	燒賣	5	3.5	2	750
6月24日	星期一	白飯	瓜仔肉	豆薯炒肉絲	美味時蔬	冬瓜排骨湯	甜不辣片	5.5	3	2	735
6月25日	星期二	糙米飯	海結燒肉	大瓜燴魚丸	美味時蔬	關東煮	水煮蛋	5	3	2	700
6月26日	星期三	什錦炒飯		芝麻包	美味時蔬	綠豆湯	水果	5	3.5	2	750
6月27日	星期四	白飯	三杯雞	蘿蔔滷味	美味時蔬	海芽蛋花湯	保久乳	5.5	3.5	2	785
6月28日	星期五	糙米飯	豆干滷肉	玉米肉末	美味時蔬	大瓜魚丸湯	海苔片	5	3.5	2	750

## 「未精緻澱粉」的三大優點



衛生福利部國民健康署  
www.hpa.gov.tw

全穀及未精製雜糧相較於精製穀物與精製雜糧好處多多，不過究竟什麼是「未精製」？什麼是「精製」呢？

## 未精緻

指沒有經過加工之原型態食物，例如糙米、地瓜、南瓜等



## 精緻

指經過加工後，去除麩皮、胚芽之澱粉所製成的食品，例如白麵條、白吐司等



## 增加飽足感，減少攝取過多熱量

未精製澱粉食物含有豐富的**膳食纖維**，可以增加飽足感，減少熱量攝取，有助於體重控制。

## 未精製澱粉大多屬於低升糖指數（GI值）的食物

低GI值的未精製澱粉食物可**延緩飯後血糖的上升速度**，降低得到糖尿病、心血管疾病等相關疾病的風險。

## 未精製澱粉保留更多營養素

以糙米及白米為例，糙米的營養成分大多存在於**麩皮與胚芽**中，可以提供更多**維生素B群、鎂、鐵、鋅**等多種營養素。