

(105上)十二月份國小菜單

ISO9001 品質認證
龍港松揚 台東關係企業
食品安全管制系統 HACCP



序號	日期	星期	主食	副食			湯	豆魚肉 蛋類	全穀根 莖類	蔬菜	熱量	
1.	12月1日	四	白飯	蔥燒魚	刺瓜燴雙片	美味時蔬	針菇肉絲湯	3	5	2	723	
2.	12月2日	五	糙米飯	黑胡椒雞丁	什錦珍菇	美味時蔬	關東煮	3	5.5	2	737	
3.	12月5日	一	白飯	沙茶肉片	肉絲扁蒲	美味時蔬	玉米蛋花湯	3	5.5	2	730	
4.	12月6日	二	糙米飯	黃金柳葉魚	咖哩洋芋	美味時蔬	海芽豆腐湯	3.5	5.5	2	768	
5.	12月7日	三	什錦燴飯、蝦卷、美味時蔬、刺瓜排骨湯						3	5	2	740
6.	12月8日	四	白飯	腐乳滷肉	洋蔥炒蛋	美味時蔬	薑母鴨	3.5	5	2	731	
7.	12月9日	五	糙米飯	三杯雞	菜脯肉燥	美味時蔬	白菜羹	3	5.5	2	733	
8.	12月12日	一	白飯	香酥魚	燴鮮菇	美味時蔬	冬菜粉絲湯	3	5	2	751	
9.	12月13日	二	糙米飯	滷雞腿	玉米肉末	美味時蔬	蔬菜濃湯	3.5	5.5	2	766	
10.	12月14日	三	古早味米苔目、香酥花枝丸、美味時蔬、南瓜濃湯						3	5.5	2	749
11.	12月15日	四	白飯	麻油雞	紅燒福州丸	美味時蔬	海芽蛋花湯	3	5	2	728	
12.	12月16日	五	糙米飯	香酥肉排	哨子蒸蛋	美味時蔬	四神湯	3.5	5	2	748	
13.	12月19日	一	白飯	麻油什錦燒	雪菜肉末	美味時蔬	玉米排骨湯	3	5.5	2	734	
14.	12月20日	二	糙米飯	宮保魚丁	海結滷什錦	美味時蔬	紅豆湯圓	3	5.5	2	731	
15.	12月21日	三	什錦炒麵、糯米珍珠丸、美味時蔬、黃瓜貢丸湯						3	5	2	722
16.	12月22日	四	白飯	咕嚕蜜肉	薑絲海帶根	美味時蔬	茶壺湯	3.5	5	2	742	
17.	12月23日	五	糙米飯	咖哩雞	五彩芙蓉	美味時蔬	味噌油腐湯	3	5.5	2	740	
18.	12月26日	一	白飯	香酥魚	瓜子肉	美味時蔬	馬鈴薯濃湯	3	5.5	2	758	
19.	12月27日	二	糙米飯	滷雞排	冬瓜肉片	美味時蔬	關東煮	3.5	5	2	731	
20.	12月28日	三	什錦炒米粉、滷福州丸、美味時蔬、綠豆粉圓湯						3	5.5	2	733
21.	12月29日	四	白飯	木須燒豚肉	紅蔘炒蛋	美味時蔬	青菜豆腐湯	3	5	2	724	
22.	12月30日	五	糙米飯	雞腿排	客家小炒	美味時蔬	大瓜排骨湯	3.5	5	2	751	

午餐營養園地—反式脂肪酸危害你的健康

何謂反式脂肪酸？

天然的脂肪酸化學結構是順式，一般而言，順式結構之脂肪酸不耐炸，為了使其較穩定，將植物油經過氫化作用，使其變成較飽和的脂肪酸，就變得比較穩定。

研究發現，攝取過多之反式脂肪酸對身體有負面影響，容易形成粥狀動脈硬化，血液容易阻塞，引起心血管疾病。

常見含反式脂肪酸的食物

薯條、奶油、瑪琪琳、美乃滋、烤酥油、洋芋片、甜甜圈、餅乾、蛋糕。

(主要會使用在高溫烹調(炸、烤)的食物)