

德高國民小學(105上)十月份菜單

ISO9001 品質認證
龍港 松揚 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. | 10月3日 | 一 | 白飯 | 冬菜鴨 | 紅蘿蔔炒蛋 | 美味時蔬 | 榨菜肉絲湯 | 3.5 | 5 | 2 | 753 | |
| 2. | 10月4日 | 二 | 糙米飯 | 蔥燒魚 | 客家小炒 | 美味時蔬 | 肉骨茶湯 | 3 | 5 | 2 | 715 | |
| 3. | 10月5日 | 三 | 什錦炒米粉、水煎包、美味時蔬、綠豆薏仁湯 | | | | | | 3 | 5.5 | 2 | 750 |
| 4. | 10月6日 | 四 | 白飯 | 轟炸雞排 | 豆薯炒木耳 | 美味時蔬 | 肉羹湯 | 3.5 | 5.5 | 2 | 788 | |
| 5. | 10月7日 | 五 | 糙米飯 | 豆干滷肉 | 玉米三色 | 美味時蔬 | 絲瓜蛋花湯 | 3.5 | 5.5 | 2 | 788 | |
| 6. | 10月10日 | 一 | 國慶日 | | | | | | 3.5 | 5 | 2 | 753 |
| 7. | 10月11日 | 二 | 糙米飯 | 滷雞腿 | 麻婆豆腐 | 美味時蔬 | 什錦火鍋湯 | 3 | 5 | 2 | 715 | |
| 8. | 10月12日 | 三 | 茄汁蛋炒飯、滷黑輪、美味時蔬、山粉圓甜湯 | | | | | | 3 | 5.5 | 2 | 750 |
| 9. | 10月13日 | 四 | 白飯 | 皮非肉燥 | 沙茶針菇 | 美味時蔬 | 海芽大骨湯 | 3 | 5 | 2 | 715 | |
| 10. | 10月14日 | 五 | 糙米飯 | 喜相逢 | 四色醃醬 | 美味時蔬 | 榨菜肉絲湯 | 3.5 | 5 | 2 | 753 | |
| 11. | 10月17日 | 一 | 白飯 | 貴妃雞翅 | 百頁白玉 | 美味時蔬 | 胡瓜蛋花湯 | 3 | 5.5 | 2 | 750 | |
| 12. | 10月18日 | 二 | 糙米飯 | 香酥魚 | 白菜滷 | 美味時蔬 | 絲瓜麵線湯 | 3.5 | 5.5 | 2 | 788 | |
| 13. | 10月19日 | 三 | 什錦炒麵、花枝卷、美味時蔬、巧達濃湯 | | | | | | 3 | 5 | 2 | 715 |
| 14. | 10月20日 | 四 | 白飯 | 蜜汁燒肉 | 洋蔥炒蛋 | 美味時蔬 | 鹹菜鴨湯 | 3.5 | 5.5 | 2 | 788 | |
| 15. | 10月21日 | 五 | 糙米飯 | 咖哩雞 | 燴三鮮 | 美味時蔬 | 日式味噌湯 | 3 | 5 | 2 | 715 | |
| 16. | 10月24日 | 一 | 白飯 | 豆干燒肉 | 玉米炒蛋 | 美味時蔬 | 蔬菜濃湯 | 3 | 5.5 | 2 | 750 | |
| 17. | 10月25日 | 二 | 糙米飯 | 黑胡椒雞丁 | 螞蟻上樹 | 美味時蔬 | 關東煮 | 3 | 5 | 2 | 715 | |
| 18. | 10月26日 | 三 | 廣東粥、鮮肉包、甘梅薯片、美味時蔬 | | | | | | 3.5 | 5 | 2 | 753 |
| 19. | 10月27日 | 四 | 白飯 | 滷大排 | 刺瓜燴魚丸 | 美味時蔬 | 菜脯雞湯 | 3 | 5 | 2 | 715 | |
| 20. | 10月28日 | 五 | 糙米飯 | 黃金柳葉魚 | 油腐肉燥 | 美味時蔬 | 胡瓜排骨湯 | 3 | 5.5 | 2 | 750 | |
| 21. | 10月31日 | 一 | 白飯 | 鮮菇燒肉 | 三色燴蛋 | 美味時蔬 | 味噌豆腐湯 | 3 | 5 | 2 | 715 | |

午餐營養園地—吃早餐重要，選早餐更重要！

古人云：「一日之計在於晨」，所以美好的一天，就從吃早餐開始吧！早餐不僅能幫助充飢，補充體力，迎接嶄新的一天的工作和學習；同時，早餐也能提供成長所需的營養素，幫助發育。根據台北醫學大學所做的研究調查顯示，每天吃早餐的學童平均成績比沒有吃早餐的學生成績較佳，差距達2分以上。而且多年來一直都有研究證實，早餐對學業成績確實有正面的影響，有吃早餐的學童在上課時較能集中精神、留心聆聽，閱讀能力、記憶力亦較不吃早餐者為佳。

- 選擇纖維質高的五穀類食物為主，如：全麥麵包、全麥吐司、雜糧饅頭、五穀粥、燕麥片等。
- 搭配適量的蔬菜及水果。
- 選擇優良的蛋白質：適量的魚肉、雞肉、豆漿、蛋類製品及奶類製品（起司、優格、優酪乳）。
- 避免選用高脂肪食物：一大早若吃的太油膩，不易消化、引起腸胃負擔；並造成副交感神經亢奮，容易疲倦、打哈欠。

避免選擇高熱量、高糖或高鹽份的食物。

