

112年10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)
10月2日	星期一	白飯	豆薯燒雞	油腐肉燥	美味時蔬	玉米排骨湯	小籠湯包	5	3	2	700
10月3日	星期二	糙米飯	打拋豬肉	沙茶百頁	美味時蔬	精力蔬菜湯	魷魚丸	5	3.5	2	750
10月4日	星期三	什錦炒飯		鮮肉包	美味時蔬	紅豆地瓜湯	水果	5.5	3.5	2	785
10月5日	星期四	白飯	鮮菇燒雞	日式蒸蛋	美味時蔬	榨菜肉絲湯	米血丁	5	3.5	2	750
10月6日	星期五	糙米飯	糖醋魚丁	大瓜肉絲	美味時蔬	冬瓜排骨湯	黑輪	5.5	3	2	735
10月11日	星期三	南瓜炒米粉		魷魚丸	美味時蔬	綠豆粉圓	水果	5	3	2	700
10月12日	星期四	白飯	日式洋蔥肉	紅燒豆腐	美味時蔬	大瓜魚丸湯	珍珠丸	5	3.5	2	750
10月13日	星期五	糙米飯	泡菜肉片	鮮菇肉絲	美味時蔬	玉菜肉絲湯	燒賣	5.5	3.5	2	785
10月16日	星期一	白飯	鮮菇燒肉	玉米干丁	美味時蔬	馬鈴薯濃湯	銀絲卷	5	3.5	2	750
10月17日	星期二	糙米飯	炸雞翅	麻婆豆腐	美味時蔬	海帶結排骨湯	蘿蔔糕	5.5	3	2	735
10月18日	星期三	沙茶肉絲燴飯		小籠湯包	美味時蔬	冬瓜粉圓	水果	5	3	2	700
10月19日	星期四	白飯	南瓜燴肉片	白菜粉絲煲	美味時蔬	胡瓜蛋花湯	福州丸	5	3.5	2	750
10月20日	星期五	糙米飯	醬燒雞丁	海帶干絲	美味時蔬	番茄蔬菜湯	水餃	5.5	3.5	2	785
10月23日	星期一	白飯	沙茶燒肉	蛋酥白菜滷	美味時蔬	冬瓜排骨湯	虱目魚丸	5	3.5	2	750
10月24日	星期二	糙米飯	蔥燒魚	瓜子肉	美味時蔬	青菜豆腐湯	茶葉蛋	5.5	3	2	735
10月25日	星期三	義大利肉醬麵		奶皇包	美味時蔬	綠豆地瓜湯	水果	5	3	2	700
10月26日	星期四	白飯	蜜汁雞丁	玉菜肉末	美味時蔬	南瓜濃湯	保久乳	5	3.5	2	750
10月27日	星期五	糙米飯	壽喜燒	紅蘿蔔炒蛋	美味時蔬	日式味噌湯	小籠湯包	5.5	3.5	2	785
10月30日	星期一	白飯	刈薯燒雞	玉米肉末	美味時蔬	白菜鮮菇湯	小印干	5	3.5	2	750
10月31日	星期二	糙米飯	滷大排	洋蔥肉絲	美味時蔬	青菜蛋花湯	甜不辣	5.5	3	2	735

「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。