

(105上)一月份國小菜單

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.	1月3日	二	糙米飯	紅燒肉	胡瓜什錦	美味時蔬	玉米濃湯	3.5	5.5	2	768	
2.	1月4日	三	炒烏龍麵、鮮奶饅頭、美味時蔬、地瓜甜湯						3	5.5	2	740
3.	1月5日	四	白飯	黃金柳葉魚	紅燒雙薯	美味時蔬	菜頭魚丸湯	3.5	5	2	731	
4.	1月6日	五	糙米飯	紅棗燉雞	洋蔥炒蛋	美味時蔬	黑輪米血湯	3	5.5	2	733	
5.	1月9日	一	白飯	咖哩鮮蔬肉	三杯麵腸	美味時蔬	海芽蛋花湯	3	5	2	751	
6.	1月10日	二	糙米飯	醬燒雞丁	鮮菇肉片	美味時蔬	紅豆湯	3.5	5.5	2	776	
7.	1月11日	三	皮蛋瘦肉粥、銀絲卷、美味時蔬、麥克雞塊						3	5.5	2	740
8.	1月12日	四	白飯	薑母鴨	番茄炒蛋	美味時蔬	海結排骨湯	3	5	2	738	
9.	1月13日	五	糙米飯	紅燒肉	麻婆豆腐	美味時蔬	冬瓜大骨湯	3.5	5	2	748	
10.	1月16日	一	白飯	鹹酥雞	炒豆干絲	美味時蔬	白菜羹	3	5.5	2	734	
11.	1月17日	二	糙米飯	鳳梨豆豉魚	咖哩四色	美味時蔬	玉菜肉片湯	3	5.5	2	731	
12.	1月18日	三	醃醬拌麵、包子、美味時蔬、肉羹湯						3	5.5	2	722
13.	1月19日	四	白飯	黑胡椒雞腿	油腐肉燥	美味時蔬	金茸海裙湯	3.5	5	2	742	

午餐營養園地—鈣質補充



鈣質一定要從食物裡來獲取，平常大家最熟悉的鈣質來源就是乳製品、奶粉、起司、優格。東方人很多會有乳糖不耐症的情況，受到量的影響，可以透過一些方法，改善對乳製品的耐受性。

除了以上的乳製品外，另外的來源是蔬菜類，尤其是**綠色菜類**，一般以往對蔬菜裡的鈣質、礦物質常有的錯誤觀念裡會認為，蔬菜裡的鈣，因為有膳食纖維或草酸等等的影響，所以吸收率比較不好，其他蔬菜中只要草酸低，鈣的吸引率就會高，例如**豆芽、紅鳳菜、川七、小白菜、黃秋葵、芥菜、甘薯葉、青江菜、空心菜、高麗菜、綠花菜、芥藍菜**等等。而依照建議量，蔬菜每日要吃三份。

在鈣的供應上面，只要有骨骼的地方都會有，例如動物性製品：**小魚、連骨吃的沙丁魚、小蝦、魚鬆**等，植物性製品：**黃豆、毛豆、豆乾**等等。堅果類：**芝麻**。