

臺北市大湖國民小學  
112年8.9月份 學校午餐菜單

★本廚房一律使用國內  
CAS在地豬肉食材

※ 菜單內容請上『校園食材登錄平臺』網頁查詢

※本廚房烹調時會使用柴魚片、蝦皮，不適合對其過敏體質者食用

【營養園地】中秋賞月・健康飲食守則

中秋節月圓人圓圓，大家在這個特別節日回家賞月吃月餅，也好期待和家人、朋友們一起烤肉！但小朋友有想過如何吃比較健康嗎？

守則二：低脂低油少熱

傳統的月餅通常是多糖、

大約360大卡，相當於1.3碗飯，要慢跑大約44分鐘才能消耗。記得別因為好吃而吃太多，小心會變胖喔！

#### 守則二：多吃蔬菜及水

燒肉的時候最喜歡烤得香噴噴的肉了，但別忘了青菜也是很重要的喔！像是烤青椒、生香菇、筍白簡就是不錯的選擇，只需要簡單調味，一樣很好吃！水果

的話，一定會想到柚子，可別小看這個綠色不倒翁，富含維生素C和膳食纖維，但同時富含糖和高熱量，適量攝取也很重要的！

守則三：清

烤肉或是月饼时，总是会想配上冰凉的可乐或是珍珠奶茶，提醒小朋友这些饮料都含有很多糖，虽然配著吃很好吃，但这样一次会摄取太多的热量，喝多了

會變胖的！

中秋節和家人團圓賞月吃美食時，雖然很開心，但也要注意別吃太多，才能保持健康，祝大家中秋節快樂！

上敬處處務學小學國小湖大

人潮圖小字物語