

臺北市大湖國民小學 114年10月份 學校午餐菜單									★本廚房一律使用國內CAS在地豬肉食材								
編號	日期	星期	主 食	副 食			湯	水果	全穀根莖類	豆魚蛋肉類	蔬菜	水果	乳品	油脂類 烹調用油	熱量	鈉	鈣
				(份)	(份)	(份)			(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)			
1	10/1	三	雜糧飯	*地瓜燒肉	*鮮炒鮑瓜	空心菜	大滷湯	水果	4.0	2.8	1.3	1.0	0.0	2.5	679	800	143
2	10/2	四	紫米飯	香脆魚排	鯖魚洋芋炒蛋	有機小白菜	*玉米蘿蔔湯	乳品	4.0	2.7	1.6	1.0	0.0	2.5	679	800	220
3	10/3	五	地瓜飯	*味噌豬柳	高麗炒豆干	油菜	羅宋湯	水果	4.0	2.7	1.2	1.0	0.0	2.5	672	800	175
4	10/6	一	中秋節放假														
5	10/7	二	特餐:翡翠玉米拌飯	*醬燒豬排	筍絲炒蛋	有機黑紫白菜	酸辣湯	乳品	4.0	2.5	1.6	0.0	0.8	2.5	740	800	180
6	10/8	三	胚芽飯	鹹酥雞	*紹子豆腐	青江菜	紫菜蛋花湯	水果	4.0	2.4	1.1	1.0	0.0	2.5	645	800	212
7	10/9	四	小米飯	*京醬肉絲	*白菜粉絲煲	有機白松菜	黃芽番茄湯	水果	4.0	2.0	1.7	1.0	0.0	2.5	630	800	165
8	10/10	五	雙十節放假														
9	10/13	一	*特餐:大滷麵	香蒜腿排	*滷三味	有機味美菜		乳品	4.0	2.7	1.6	0.0	0.8	2.5	755	800	148
10	10/14	二	胚芽有機米飯	*蘿蔔燒肉	*高麗炒粉絲	有機荷蘭白菜	綠豆地瓜湯	水果	4.5	2.3	1.8	1.0	0.0	2.5	690	800	195
11	10/15	三	燕麥飯	沙茶魚丁	家常油豆腐	萵苣	*黃瓜九片湯	水果	4.0	2.9	1.6	1.0	0.0	2.5	695	800	205
12	10/16	四	雜糧飯	義式番茄雞丁	*奶香洋芋	有機青松菜	玉米濃湯	水果	4.0	2.1	1.4	1.0	0.0	2.5	630	800	250
13	10/17	五	糙米飯	*蔥燒肉片	珍菇蒸蛋	油菜	田園蔬菜湯	水果	4.0	2.7	1.6	1.0	0.0	2.5	679	800	185
14	10/20	一	南瓜飯	滷香雞翅	*白菜豆腐煲	有機小白菜	海芽蛋花湯	乳品	4.0	2.9	1.9	0.0	0.8	2.5	778	800	186
15	10/21	二	紫米有機米飯	米醬魚丁	*雙色花椰	有機小松菜	味噌小魚湯	水果/燒餅三環	4.0	2.8	1.9	1.0	0.0	2.5	695	800	202
16	10/22	三	蔬食日:香鬆飯	玉米炒蛋	蜜汁豆干	青江菜	南瓜濃湯	水果	4.0	2.4	1.4	1.0	0.0	2.5	653	800	157
17	10/23	四	異國料理:薑黃飯	泰式酸辣雞腿排	*打拋豬	有機山菠菜	摩摩喳喳	漿果包/水果	4.0	2.8	1.3	1.0	0.0	2.5	680	800	120
18	10/24	五	光復節補假														
19	10/27	一	麥片飯	*京醬肉片	蛋酥黃瓜	有機油江菜	*肉羹湯	水果	4.0	2.2	1.8	1.0	0.0	2.5	648	800	158
20	10/28	二	雜糧有機米飯	咖哩雞	洋蔥炒蛋	有機青松菜	*柴魚蘿蔔湯	水果	4.0	2.7	1.6	1.0	0.0	2.5	680	800	205
21	10/29	三	紫米飯	*梅子燉肉	白菜滷	空心菜	味噌海芽湯	水果	4.0	2.3	1.6	1.0	0.0	2.5	650	800	180
22	10/30	四	特餐:香菇肉燥拌麵	香滷雞腿	*肉燥什錦	有機荷蘭白菜	番茄蔬菜湯	乳品	4.0	3.0	1.3	0.0	0.8	2.5	770	800	195
23	10/31	五	糙米飯	*宜蘭卜肉	*佃煮蘿蔔	青江菜	*四神大骨湯	水果	4.0	2.1	1.7	1.0	0.0	2.5	641	800	202
※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																	
※菜色中含有豬肉，以*作為標記																	
【營養園地】吃太多重口味和鹽巴，會怎麼樣？																	
「重口味」的意思就是吃起來很鹹、很辣、很油，像是泡麵、洋芋片、炸雞、醃蘿蔔、香腸、熱狗這些。雖然很好吃，可是如果常常吃、吃太多，身體就會出現這些問題：																	
1. 腎臟太累 吃太鹹，腎臟（幫身體排毒的器官）要一直工作，久了會「生病」，不能好好幫我們清乾淨血液及血管。																	
2. 血壓會變高 太多鹽會讓血液裡的壓力變大，心臟要更用力跳，這樣會很累，也可能傷到心臟喔。																	
3. 骨頭不夠強壯 吃太鹹會讓鈣流失，骨頭就變得比較弱，一不小心就有可能傷害到骨頭，會非常的痛。																	
4. 容易口渴、身體水腫 吃太鹹會一直想喝水，甚至喝大量的飲料，還會讓身體感覺「腫腫的」，像氣球一樣，不舒服。																	
5. 吃不到真正的營養 重口味的東西通常沒有太多營養，吃太多這些，反而會少吃蔬菜、水果和健康的東西，身體就缺少維他命和好營養。																	
【怎麼改善？可以這樣做喔～】																	
1. 減少調味料 叫爸爸媽媽煮飯時少放鹽、醬油、味精，吃的時候也可以不沾醬，或只沾一點點。																	
2. 少吃加工食物 像是香腸、熱狗、洋芋片、泡麵這些「包裝食品」，一個星期吃一兩次就好了，不要天天吃，容易產生慢性疾病！																	
3. 多吃天然、少吃調理醃漬的食物 天然食物保留了較多的營養成分，而過度加工和醃漬食品可能添加了不必要的添加物、鹽、糖和脂肪，長期食用會讓身體受到傷害喔！																	
4. 補充足夠的水分，幫身體清乾淨 喝開水可以增加身體的代謝，幫身體把多的鹽巴排出去，還能保護腎臟喔！																	
★ 小小叮嚀： 不用馬上完全不吃重口味，只要慢慢減少，讓舌頭習慣清淡口味，你就會越來越喜歡健康的食物，而且變得更有活力、長得更健康！																	