

**臺北市大湖國民小學
114年10月份 學校午餐菜單(素)**

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	油脂與 醣油類	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)	
				(份)	(份)	(份)			(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)			
1	10/1	三	雜糧飯	地瓜油腐	筍片干片	鮮炒鮑瓜	空心菜	大滷湯	水果	4.0	2.3	1.9	1.0	0.0	2.5	658	800	143
2	10/2	四	紫米飯	醬滷海結	養生豆腐	洋芋炒蛋	有機小白菜	玉米蘿蔔湯	乳品	4.0	2.8	1.2	0.0	0.8	2.5	753	800	220
3	10/3	五	地瓜飯	味噌豆包	塔香茄子	高麗炒豆干	油菜	羅宋湯	水果	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2.5	675	800	175
4	10/6	一	中秋節放假															
5	10/7	二	特餐:翡翠玉米拌飯	醬燒素排	西芹干片	筍絲炒蛋	有機黑葉白菜	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	鹹酥百頁豆腐	鮮菇海根	紹子豆腐	青江菜	紫菜蘿蔔湯	水果	4.0	2.4	1.1	1.0	0.0	2.5	645	800	212
7	10/9	四	小米飯	京醬麵腸	南瓜燒豆腐	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	豆腐杏鮑菇	紅棗冬瓜	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	筍片燒油腐	四季豆干片	高麗炒粉絲	有機荷葉白菜	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	沙茶拌豆干	芽菜豆包	家常豆腐	萵苣	黃瓜海芽湯	水果	4.0	2.9	1.6	1.0	0.0	2.5	695	800	205
12	10/16	四	雜糧飯	義式番茄素雞	珍菇花椰	紅燒洋芋	有機青松菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.0	2.1	1.4	1.0	0.0	2.5	630	800	250
13	10/17	五	糙米飯	西芹蘭花干	枸杞南瓜塊	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	滷香大溪豆干	羅漢齋	白菜豆腐煲	有機小白菜	海芽蘿蔔絲湯	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	米醬燒豆腐	豆角紫茄	雙色花椰	有機小松菜	味噌黃芽湯	水果/複盤豆類	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	香菇蘿蔔麵筋	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:蓋黃飯	素打拋	清炒海根	泰式酸辣豆腐	有機山菠菜	摩摩喳喳	堅果包/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	紅燒烤麩	麻油凍豆腐	蛋酥黃瓜	有機油江菜	素肉羹湯	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	咖哩油腐	紅燒海草	珍菇紅絲炒蛋	有機青松菜	雙喜蘿蔔湯	水果	4.0	2.7	1.6	1.0	0.0	2.5	680	800	205
21	10/29	三	紫米飯	梅子燒麵腸	南瓜山藥	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	蜜汁百頁	絲瓜腐皮	肉燥什錦	有機荷葉白菜	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	香酥油腐	塔香茄子	佃煮蘿蔔	青江菜	四神湯	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

【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！