

114 年 12 月 份 午 餐 食 譜

供餐日數： 22日

| 日期    | 星期 | 主食    | 主菜              | 副菜一       | 蔬菜    | 湯品           | 附餐  | 熱量  |
|-------|----|-------|-----------------|-----------|-------|--------------|-----|-----|
| 12/01 | 一  | 薏仁飯   | *薄鹽鯖魚(1)        | *菇香蒸蛋     | 快炒尼龍菜 | 玉米雞肉湯        | *鮮奶 | 883 |
| 12/02 | 二  | 小米飯   | *京都排骨           | *柳月魚(2)   | 蒜香菠菜  | 枸杞雞湯         | 橘子  | 742 |
| 12/03 | 三  | *燕麥飯  | 五彩雞塊            | *花瓜炒蛋     | *螞蟻上素 | 黃瓜排骨湯        | 優格  | 875 |
| 12/04 | 四  | *香鬆飯  | *大薄片            | 玉米雞茸      | 香拌油菜  | *紫菜蛋花湯       | 香蕉  | 874 |
| 12/05 | 五  | *麵食   | *貴妃雞翅(1)        |           | 蒜香四季豆 | *麵疙瘩湯料(湯料分開) |     | 727 |
| 12/08 | 一  | 胚芽飯   | *紅糟杏鮑菇          | *南瓜炒蛋     | 拌青江菜  | 絲瓜粉絲湯        | *鮮奶 | 773 |
| 12/09 | 二  | *燕麥飯  | *洋芋燒肉           | 雞香高麗菜     | 蒜香菠菜  | *蕃茄蛋花湯       | 葡萄  | 770 |
| 12/10 | 三  | 米飯    | 野菇炊飯料           | *魷魚小丸子(2) | 雙色花菜  | 蘿蔔排骨湯        | 優酪乳 | 829 |
| 12/11 | 四  | 小米飯   | *紅燒排骨           | *麻婆豆腐     | 蒜香油菜  | 人參雞湯         | 百香果 | 726 |
| 12/12 | 五  | 薏仁飯   | *椒麻雞丁           | *四季豆肉香蛋   | *高麗豆皮 | 四神排骨湯        |     | 745 |
| 12/15 | 一  | 米飯    | *鮭魚炒飯料          | 梅汁翅小腿(2)  | 蒜香青花菜 | *蘿蔔油腐湯       | *鮮奶 | 793 |
| 12/16 | 二  | *麵食   | *紅燒蕃茄豬肉麵湯(料湯分開) | *佛卡夏麵包(1) | 炒小白菜  |              | 橘子  | 700 |
| 12/17 | 三  | 小米飯   | *紅燒魚丁           | *燒賣(2)    | 蒜香菠菜  | *羅宋湯         | 蔬果汁 | 780 |
| 12/18 | 四  | 薏仁飯   | *壽喜燒            | *蛋香高麗菜    | *奶香玉米 | *黃瓜魚丸湯       | 香蕉  | 850 |
| 12/19 | 五  | *燕麥飯  | *三杯雞            | *客家小炒     | 金菇青江  | 紅豆湯圓         |     | 814 |
| 12/22 | 一  | 胚芽飯   | *帶結滷蛋           | 三角薯餅(2)   | *芝香油菜 | *素玉米濃湯       | *豆漿 | 875 |
| 12/23 | 二  | 小米飯   | *椰奶加哩雞          | 螞蟻上樹      | 蒜香菠菜  | *金菇蛋花湯       | 小蕃茄 | 758 |
| 12/24 | 三  | 薏仁飯   | *蒜泥白肉           | *炒三鮮      | *開陽高麗 | 香菇雞湯         | 優酪乳 | 801 |
| 12/26 | 五  | *燕麥飯  | *鹹酥雞            | *蕃茄炒蛋     | 蒜香青江菜 | *酸菜白肉鍋       | 香蕉  | 843 |
| 12/29 | 一  | *芝麻香飯 | *栗子燒雞           | *紅油炒手(3)  | 高麗小炒  | *蕃茄豆腐蛋花湯     | 蘋果  | 790 |
| 12/30 | 二  | 胚芽飯   | *筍干扣肉           | *財源滾滾     | 香拌油菜  | 牛蒡養生湯        | *鮮奶 | 802 |
| 12/31 | 三  | *什錦炒麵 | 香炸雞腿(1)         |           | 炒青花菜  | 檸檬愛玉         | 橘子  | 731 |

1. 本校午餐之肉品、蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材。

2. 豆製品及玉米食材均採用非基因改造。

3. 本校為強化對特殊過敏體質學童的保護，避免學生誤食過敏原食品，已將每日使用食材及調味料公告於「校園食材登錄平台」，可供家長、學生查詢。

4. 本菜單部分食材含有衛福部公告11種過敏原並以\*標示，倘有體質過敏者，可至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。校園食材登錄平台網址：<https://fatracschool.k12ea.gov.tw/frontend>



健康小常識

- 朋友說吃燕麥片可以減肥，這是真的嗎？
1. 燕麥片，因富含纖維質，且經沖泡後體積大，熱量密度低，因此相對於其它的主食類，不容易攝取過多熱量，相對於吃一般的麵包，熱量較低，適合減肥期間的熱量控制。

2. 須注意有些燕麥片，添加糖、油脂類，會增加額外的熱量，應注意看營養標示。另外，麥片只是均衡六大類食物的其中一類(主食類)，減肥期間仍應兼顧其它類別食物，低脂肉豆魚蛋奶等蛋白質類，及蔬菜與水果等。

3. 食藥署提醒，民眾應該保持均衡飲食，養成健康的生活習慣，建立正確的營養攝取觀念與適度的運動，才能維持身體健康。