



歡樂世界
Tel:02-26519947

國北教大實小112年1月菜單



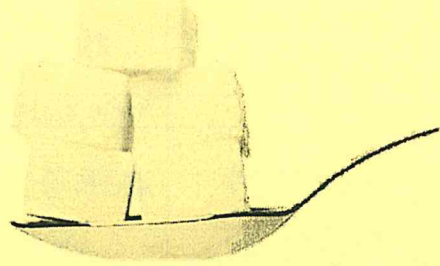
地址:台北市南港路三段149巷49弄12號

行政院衛生署HACCP認證合格廠商 編號:109 營養師:陳命理

日期	星期	主食	主菜一	副菜一	青菜	湯	附品	水果	點心	飲料	其他	總分
3	二	有機白米飯	咖哩燉肉	★鹽酥雞*3(帶骨)	有機蔬菜	綠豆薏仁	水果	5.5	2.5	2.5	1.3	718
		有機白米(蒸)	豬肉塊、馬鈴薯、胡蘿蔔(燉)	雞肉(炸)		綠豆、薏仁(煮)						
4	三	胚芽飯	滷排骨*1(帶骨)	雞肉柳粉絲	綠色蔬菜	薑絲冬瓜湯		5.5	2.5	2.3	2.0	726
		白米、胚芽(蒸)	豬肉(滷)	雞肉柳、冬粉、高麗菜、胡蘿蔔(炒)		冬瓜、薑絲、豬肉(煮)						
5	四	日式炒麵	壽喜燒肉片	▲海苔花枝丸*2	有機蔬菜	味噌豆腐湯		5.5	2.5	2.4	1.8	726
日式		麵條、高麗菜、木耳、胡蘿蔔(炒)	豬肉、洋蔥、白菜(燒)	花枝丸、海苔粉(烤)		豆腐、洋蔥、小魚干(煮)						
6	五	燕麥飯	蒲燒蒸魚*1	麻油雞	綠色蔬菜	白菜肉片羹		5.0	2.5	2.5	2.0	700
		白米、燕麥(蒸)	魚肉(蒸)	雞肉、米血糕、高麗菜、鮮菇(燉)		豬肉、白菜、木耳、胡蘿蔔(煮)						
7	六	地瓜飯	京醬豬柳	雞絞肉蒸蛋	綠色蔬菜	紫菜蛋花湯		5.0	2.5	2.3	1.6	681
		白米、地瓜(蒸)	豬柳、洋蔥、甜椒(炒)	雞絞肉、雞蛋(蒸)		紫菜、雞蛋(煮)						
9	一	香Q白飯	蘿蔔滷肉塊	▲烤雞塊*3	有機蔬菜	肉骨茶湯		5.0	2.5	2.5	1.6	690
		白米(蒸)	豬肉塊、蘿蔔、紅蘿蔔(滷)	雞塊(烤)		豬肉、馬鈴薯、肉骨茶包(煮)						
10	二	有機白米飯	宮保雞丁(不辣)	瓜仔干丁肉燥	有機蔬菜	玉米濃湯	鮮奶+水果	5.5	2.5	2.5	1.3	718
		有機白米(蒸)	雞肉、馬鈴薯、紅椒片、花生(炒)	豬絞肉、豆干、瓜仔(滷)		玉米、雞蛋、馬鈴薯(煮)						
11	三	糙米飯	洋蔥燒雞	烤肉條*2	綠色蔬菜	番茄蔬菜湯		5.0	2.5	2.3	1.8	686
		白米、糙米(蒸)	雞肉、洋蔥、蔬菜(燒)	豬肉(烤)		番茄、高麗菜、馬鈴薯(煮)						
12	四	紅醬義大利麵	★炸豬排*1	玉米雞茸	有機蔬菜	燒仙草雙圓		5.5	2.5	2.5	1.3	718
義式		麵條、胡蘿蔔、洋蔥(煮)	豬排(炸)	玉米、雞絞肉、毛豆(炒)		仙草、豆類、地瓜圓、芋圓(煮)						
13	五	紅藜飯	沙嗲肉片	日式蒸蛋	綠色蔬菜	芹菜蘿蔔湯		5.0	2.5	2.4	1.5	683
		白米、紅藜(蒸)	豬肉、洋蔥、沙嗲醬(炒)	雞蛋(蒸)		蘿蔔、芹菜、豬肉(煮)						
16	一	小米飯	滷翅小腿*2	白菜肉片	有機蔬菜	海芽吻仔魚湯	TA P豆奶(高年級)	5.3	2.5	2.3	2.0	712
韓式		白米、小米(蒸)	翅小腿(滷)	豬肉、蔬菜、大白菜(炒)		海帶芽、豆腐、吻仔魚(煮)						
17	二	有機香鬆飯	★炸魚片*1	白醬南瓜雞	有機蔬菜	竹筍肉絲湯	鮮奶+水果	5.5	2.5	2.5	1.3	718
		有機白米、香鬆(蒸)	魚片(炸)	雞肉、南瓜、玉米(炒)		豬肉、筍絲、胡蘿蔔(煮)						
18	三	香Q白飯	咖哩雞	蒜泥肉片	綠色蔬菜	枸杞冬瓜湯		5.5	2.5	2.3	2.0	726
		白米(蒸)	雞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔(燉)	豬肉、豆芽、蒜(炒)		冬瓜、排骨、枸杞(煮)						
※ 備註：本菜單含有咖哩薑黃、蛋、奶、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮及其相關製品，不適對其過敏體質者食用。 全面採用優良認證食材，使用非基因改造玉米及豆製品，若想了解更多詳細的資料歡迎至食材登錄平台查看。												
主菜種類(次/月)												
豆類及其製品	◎魚肉及海鮮		豬肉	雞肉	▲加工食品			★油炸品		甜湯		
0次	2次		7次	4次	2次			3次		2次		

營養小講 糖

宮保王
Kung Pao Bowl



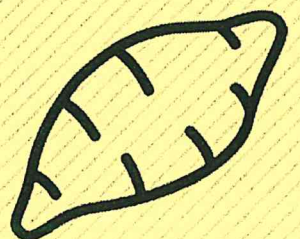
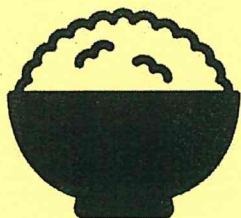
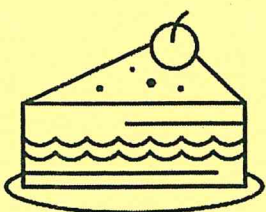
米字部的【糖】通常指額外添加的「精製糖」：
包含果糖、蔗糖、砂糖、黑糖、冰糖等等。

※「精製糖」對健康的危害較大，建議攝取量應低於總熱量的5-10%，購買商品可以找出「營養標示」及「成分」來看含有多少糖。

▲常見的商品有：手搖飲料、點心蛋糕、糖果餅乾，精製糖攝取過多可能造成生長異常、肥胖疾病、糖尿病、以及相關的新陳代謝疾病。

酉字部的【醣】泛指「碳水化合物」：
也就是常見的米飯、麵條、麵粉製品、根莖類澱粉。

▲好「醣」的食物有很多，包含全穀雜糧、玉米、南瓜、番薯、馬鈴薯、芋頭、蓮藕，都是富含纖維及營養素的好選擇。



圖片來源:Google