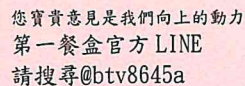




地址：台北市南港區重陽路 263 巷 8 號
營養師：陳品靜(營養字第 005184 號)



國北實小

端		午	節	假	期	愉	快						
26	一	炸醬麵 ※麵條、※豆干、絞肉、蔬菜	醬燒豬排 X1 豬排(無骨)(滷)	彩蔬花椰 甜椒、蔬菜、花椰(炒)	有機蔬菜	◎魚丸湯 ※魚丸		5.3	2.5	2	2.8	735	299
27	二	有機白米飯 有機白米	鮮蔬雞肉煲 雞肉(帶骨)、蔬菜(煮)	鮮瓜豬肉 豬肉(無骨)、鮮瓜、蔬菜(炒)	有機蔬菜	蔬菜豆腐湯 ※豆腐、蔬菜	水果乳品	5	2.5	2	2.8	714	280
28	三	白米飯 白米	糖醋魚 魚肉、蔬菜(過油-煮醬)	醬爆肉片 蔬菜、肉片(炒)	蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜		5	2.5	2	2.8	714	269
29	四	糙米飯 糙米、白米	★鹽酥雞 X4 雞丁(帶骨)(炸)	田園炒蛋 ※蛋、玉米、※毛豆、蔬菜(炒)	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 黑糖、地瓜		5.5	2.5	2	2.8	749	245

※本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。

◆表示 3 章 1Q 新制溯源水產品、◎表示加工食品、※表示過敏原、★表示油炸品

主 菜 種 類				(次 / 月)		主 菜 食 材 特 性 分 析 (次 / 月)		副 菜 食 材 分 析 (次 / 月)		其 他 分 析 (次 / 月)	
主 菜 種 類	魚 及 海 鮮	肉 類	豬 肉	雞 肉	生 鮮 食 材	調 理 食 品	◎ 加 工 食 品	魚 肉 類	其 他	油 炸 品	甜 湯
豆 類 及 豆 筋 製 品	3 次		10 次	8 次	21 次	0 次		3 次	1 次	4 次	4 次

這 是 真 的 嗎 ？

— 營 養 篇 —

燕麥奶、豆奶可取代鮮奶嗎？



近幾年全球掀起一股植物奶潮流，其中又屬燕麥奶討論度最高，但是燕麥奶到底是什麼？和豆奶、鮮奶一樣嗎？燕麥奶、豆奶、鮮奶名稱雖然都有「奶」，但是營養成分各有差異。

燕麥奶主要營養成分為碳水化合物；豆奶提供蛋白質為主；鮮奶提供碳水化合物、蛋白質、脂質，是很好的鈣質來源。燕麥奶、豆奶、鮮奶的營養成分不同無法互相取代，同學應多注意營養素的均衡攝取。

插畫：Shih 資料來源：衛生福利部食品藥物管理署

第一餐盒股份有限公司