



上將 食品 111年8+9月



中山國小

◎地址：新北市新莊區幸福東路86號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail：kh9305@gmail.com 【本校未使用輻射污染食品】

\*菜单含有蟹、蝦、牛奶、蛋、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等，不適合其過敏體質者食用 \*本全面使用非基改玉米及豆製品\* ◎營養師：黃詠怡(營養字第 3906 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯	附餐	全穀 谷譜	豆魚 蛋白	蔬菜	油脂	熱量
8/30	二	白飯 白米	壽喜燒豬 豬肉、蘿蔔、金針菇-燒	咖哩肉茸薯塊 洋芋、洋蔥、絞肉、毛豆-煮	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、海芽、青蔥	水果	5.7	2.3	2.1	2.3	728
31	三	五穀飯 白米、五穀米	鮮茄雞丁 雞肉、番茄、蔬菜-燒	家常西魯肉 白菜、肉絲、芋頭、蔬菜-煮	標章蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、湯排、芹菜		5.5	2.2	2.3	2.2	707
9/1	四	有機白飯 有機白米	墨西哥豬肉 豬肉、鮑菇、蔬菜-煮	▲堅果玉米炒蛋 玉米、雞蛋、蘿蔔、青豆、堅果-炒	有機蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蘿蔔、洋蔥	水果	5.7	2.3	1.9	2.4	727
2	五	茄汁肉醬 義大利麵 麵、絞肉、玉米、紅蘿蔔、番茄、青豆	烤雞翅 雞翅-烤	炸起司球 X2 起司球 X2-炸	標章蔬菜	薏仁排骨湯 洋芋、排骨、薏仁		5.6	2.4	2	2.3	726
5	一	地瓜飯 白米、地瓜	果香咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨-燒	黑輪關東煮 蘿蔔、黑輪、魚卵捲、竹輪-煮	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐、肉絲、雞蛋、蔬菜		5.6	2.3	2.2	2.3	723
6	二	紅藜 肉蓉蛋炒飯 白米、紅藜、絞肉、玉米、蘿蔔、雞蛋	迷迭香雞排 雞排、迷迭香-烤	炸可樂餅 可樂餅 X1-炸	有機蔬菜	南瓜肉絲湯 南瓜、肉絲、蔬菜	水果	5.6	2.3	2.3	2.3	726
7	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	烤肉醬豬肉 豬肉、鮑菇、彩椒-煮	奶香洋芋雞 洋芋、雞肉、蘿蔔、毛豆-煮	標章蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、湯排		5.6	2.3	2	2.3	718
8	四	海苔香鬆飯 【附香鬆包】 有機白米	泡菜雞丁 雞肉、自製泡菜、金針菇-煮	叉燒肉 X3 叉燒肉 X3-炸	有機蔬菜	~甜~ 珍珠冬瓜茶 珍珠、冬瓜磚	水果	5.5	2.4	2.1	2.4	726

~~中秋連假愉快~~

12	一	白醬 義大利麵 麵、玉米、豬絞肉、洋蔥、毛豆	香滷雞翅 雞翅-滷	花枝丸 X2 花枝丸 X2-燒	有機蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚干		5.7	2.3	2	2.3	725
13	二	小米飯 白米、小米	柚香豬肉 豬肉、洋蔥、毛豆-燒	茄汁雞茸洋薯 洋芋、雞肉、番茄、玉米-煮	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蘿蔔、雞蛋	水果	5.6	2.3	2	2.2	714
14	三	白飯 白米	蜜香地瓜雞 雞肉、地瓜-燒	海苔香鬆蛋 雞蛋、豆華、蘿蔔、海苔香鬆-炒	標章蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、蔬菜、湯排		5.8	2.3	1.9	2.4	734
15	四	有機白飯 【蔬食日】 有機白米	蒸蛋 雞蛋、香菇-蒸	奶香玉米 玉米、蘿蔔、鮮菇、青豆-炒	有機蔬菜	~甜~ 黑糖芋圓 芋圓、地瓜圓、黑糖	水果	5.7	2.3	1.6	2.3	715
16	五	白飯 白米	三杯魚 魚肉、鮑菇、竹筍、九層塔-燒	▲蝦仁什錦粉絲煲 粉絲、高麗菜、小蝦仁、絞肉、蘿蔔、木耳-炒	標章蔬菜	紅燒排骨湯 洋蔥、蘿蔔、番茄、排骨		5.8	2.2	2	2.3	725
19	一	雜糧飯 白米、雜糧米	咖哩豬 豬肉、洋芋、洋蔥、蘿蔔-煮	椒鹽甜不辣 甜不辣、芹菜-炒	有機蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐、海芽、柴魚片		5.7	2.3	2	2.3	725
20	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	照燒彩蔬雞 雞肉、蘿蔔、玉米筍-燒	家常蒸蛋 雞蛋、蔬菜-蒸	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、金針菇	水果	5.5	2.4	2	2.3	719
21	三	胚芽飯 白米、胚芽	南瓜燒豬 豬肉、南瓜、青豆-燒	白菜燉雞 雞肉、白菜、金針菇、蘿蔔-燒	標章蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜、鮮菇、排骨、肉骨茶包		5.7	2.3	2.1	2.2	723
22	四	古早味 油飯 糯米、有機白米、香菇、肉絲、木耳	酸甜烤雞排 雞排-烤	炸地瓜薯條 X5 地瓜薯條 X5-炸	有機蔬菜	大滷湯 豆腐、肉絲、筍、雞蛋、木耳	水果	5.6	2.3	2	2.3	718
23	五	紅藜飯 白米、紅藜	京醬豬肉 豬肉、鮑菇、小黃瓜-煮	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋、蘿蔔-炒	標章蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、鮮菇		5.7	2.3	2	2.4	730
26	一	台式什錦 裸仔條 裸仔條、豬肉絲、豆芽菜、蔬菜	蠔香雞翅 雞翅-滷	餡餅 餡餅(豬肉)X1-烤	有機蔬菜	鳳梨排骨湯 鳳梨、排骨、蘿蔔	豆奶	5.8	2.2	1.9	2.3	722
27	二	麥片飯 白米、麥片	海苔燒豬 豬肉、蘿蔔、海苔粉-燒	蜜汁香干雞 四方豆干、雞肉、蘿蔔-煮	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜	水果	5.5	2.4	2	2.3	719
28	三	大麥飯 白米、大麥仁	和風雞丁 雞肉、洋蔥、小黃瓜-煮	蒜香田園四蔬 絞肉、豆薯、蘿蔔、毛豆-炒	標章蔬菜	南瓜玉米湯 玉米、南瓜、絞肉、蘿蔔		5.6	2.3	2	2.2	714
29	四	有機白飯 有機白米	梅汁魚排 魚排-燒	海山醬福州丸 福州丸、玉米、青豆-煮	有機蔬菜	~甜~ 仙草QQ QQ圓、仙草	水果	5.6	2.3	2.1	2.2	716
30	五	白飯 白米	沙嗲雞 雞肉、洋芋、蘿蔔-煮	普羅旺斯凍腐 凍豆腐、玉米筍、彩椒、普羅旺斯香草-燒	標章蔬菜	香菇赤肉羹 香菇、肉絲、蘿蔔、木耳、白菜		5.6	2.3	2	2.3	718

主要種類(次/月)

主菜食材特性分析(次/月)

副菜食材特性分析(次/月)

其它分析(次/月)

豆製品	魚肉種類	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理肉品/加工品	生鮮食材	調理加工品	油炸品	甜湯
0 次	2 次	9 次	11 次	23 次	0 次	16 次	7 次	3 次	3 次

# 多喝白開水

資料來源：教育部大專校院推動減少攝取含糖飲料教學資源參考手冊

俗話亦說：「人能三日無糧，不可一日無水」。水是人體最主要的成分，也是生理活動及新陳代謝不可或缺的物質，存在於身體各部位組織中，約占人體體重的 60~70%；當人身上的水分流失太多，生理機能就會亮起紅燈。

且衛生福利部在 2011 年公布的《每日飲食指南》增加了「水」標示，代表水也是每日飲食中不可缺少的一部分。另外，國民飲食指標中也提醒民眾應避免含糖飲料的攝取，因此我們應養成喝白開水的習慣。

雖說要多喝水，還是有一些注意事項，可不是喝越多越好喔！

喝白開水的小撇步：

- 一、天天喝水約 1,500~2,000 毫升：一般日常生活（不含劇烈運動）的水分需要量為每公斤體重 30~35 毫升，扣除來自食物的水分，建議每日攝取約 1,500~2,000 毫升的白開水。而在天氣炎熱、運動量大、發現小便顏色偏黃、或是攝取的食物水分含量較少（如常吃烘焙、油炸品；少蔬果、湯品等），則需要增加更多的水分攝取。
- 二、多次喝、慢慢喝、小口喝。
- 三、隨身攜帶水壺或水杯，並選擇耐熱安全材質的水壺。
- 四、7 個喝水好時機：
  - (一) 起床喝杯水
  - (二) 用餐配杯水
  - (三) 外出帶水喝
  - (四) 焦躁疲憊時
  - (五) 學生下課時
  - (六) 工作上班時
  - (七) 運動前中後

 喝白開水的小撇步

多次喝、慢慢喝、小口喝      選耐熱安全材質的水壺  
天天喝1500~2000毫升的水      隨身攜帶水壺或水杯

七個喝水的好時機

1. 起床喝杯水
2. 用餐配杯水
3. 外出帶水喝
4. 焦躁疲憊時
5. 學生下課時
6. 工作上班時
7. 運動前中後



教育部 健康教育司