

宜蘭縣冬山鄉東興國小 107年

日期	星期	主食	副食			湯	水果
2	一	白米飯	照燒肉片	宮保百頁	青菜	金茸三絲湯	
3	二	校外教學					
4	三	兒童節休假					
5	四	清明節休假					
6	五	清明節休假					
9	一	白米飯	打拋豬肉	彩燴魚蛋	青菜	紫菜蛋花湯	
10	二	白米飯	蠔油嫩雞	麻婆豆腐	青菜	羅宋湯	水果
11	三	特餐	中華炒麵	黃金魚排	青菜	冬瓜排骨湯	
12	四	白米飯	洋芋燒排骨	芹香海帶肉絲	青菜	玉米濃湯	水果
13	五	環保餐	糖醋豆包	針菇蒸蛋	玉筍鮮蔬	四喜甜湯	
16	一	白米飯	辣子雞丁	玉米肉末	青菜	日式柴魚湯	
17	二	白米飯	蒲燒鯛魚片	鐵板銀芽	青菜	黃瓜蛋花湯	水果
18	三	特餐	皮蛋瘦肉粥	回鍋肉片	青菜	銀絲卷	
19	四	白米飯	黑胡椒豬柳	蛋酥滷白菜	青菜	味噌湯	水果
20	五	環保餐	紅燒凍豆腐	洋蔥炒蛋	珍菇時蔬	綠豆地瓜湯	
23	一	白米飯	三杯雞	玉菜皮絲	青菜	甜玉米大骨湯	
24	二	白米飯	黃金柳葉魚*2	馬鈴薯肉醬	青菜	海芽針菇湯	水果
25	三	特餐	魚丸米粉	油燻結頭燒雞	青菜	紅豆包	
26	四	白米飯	韓式肉片	黃瓜甜不辣	青菜	醋香豆腐粿	水果
27	五	環保餐	鮮菇碎丁	紅蘿蔔炒蛋	蒜香花椰菜	白木耳甜湯	
30	一	白米飯	紅燒焢肉	珍菇粉絲煲	青菜	鮮蔬蛋花湯	

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

每日飲食指南教您均衡飲食 讓您「體重沒煩惱」

107年最新版「每日飲食指南」強調『均衡飲食』的意義，並教導

1. 「全穀根莖類」用詞修正為「全穀雜糧類」：改用「雜糧」的名類」能有更廣泛的認知，全穀雜糧類除了民眾熟悉的穀類，如稻米

食用其種子的豆類和食用其果實的富含澱粉食物，如紅豆、綠豆、

2. 調整「蛋」在蛋白質食物來源的順序，由「豆>魚>肉>蛋類」修的選擇時，為避免同時吃入不利健康的脂肪，尤其是飽和脂肪，選

「豆魚肉蛋類」，表示建議選擇的優先順序為豆類、魚類與海鮮、攝取與血液中膽固醇濃度和罹患心血管疾病風險較不具關聯性，加

順序修正為「豆魚蛋肉類」。

3. 不再強調乳品需選用低脂或脫脂為佳的說法，將「低脂乳品類」為有減少脂肪攝取之好處，但近年來許多研究發現，並不會因為攝

重增加。全脂與低脂乳品好處相同，建議每日攝取1.5-2杯乳品類，

107年「每日飲食指南」修正	
舊版	新版
● 全穀根莖類	▶ 改為全穀雜糧類
● 建議蛋白質攝取食物來源順序：豆>魚>肉>蛋類	▶ 食物來源順序改為：>蛋>肉類
● 強調乳品選用低脂或脫脂	▶ 改為不再強調，並將「乳品類」改「乳品類」

資料來源：國健署
整理製表：計

供應日期如有誤，以學校行事曆為準

實際配重明細請參後附表

產品責任險六千萬

營養師: 黃郁高. 賴思伶.

04月份菜單

總熱量 (大卡)	全穀根 莖類 (份)	豆魚肉 蛋類 (份)	蔬菜 類 (份)	水果 類 (份)	油脂 類 (份)	奶類 (份)	鈣質 (mg)
675.5	4.2	2.8	2	0	2.7	0	154
657	4.5	2.4	1.8	0	2.6	0	198
724.5	4.6	2.5	1.7	1	2.5	0	225
674	4.2	2.5	2.3	0	3	0	153
761.5	5.2	2.3	1.8	1	2.4	0.1	200
722.5	5.5	2.5	1.5	0	2.5	0	167
694.5	5	2.4	1.9	0	2.6	0	128
716	4.3	2.4	2.5	1	2.5	0	171
679	5.2	2.2	1.5	0	2.5	0	208
729	4.2	2.5	2.1	1	3	0	236
719.5	5.5	2.4	1.5	0	2.6	0	285
660	5	2	1.9	0	2.5	0	150
748.5	4.8	2.4	1.5	1	3	0	202
681	4.8	2.5	1.8	0	2.5	0	229
743	4.8	2.4	2	1	2.6	0	183
663	4.5	2.3	1.5	0.2	2.8	0	184
708.5	5	2.5	1.8	0	2.8	0	162

校長：

「精神百倍佳 健康跟著來」

民眾實際作法，修正重點包括：

稱取代「根莖」，讓民眾對於「全穀雜糧、大麥、玉米等，還包括根莖類的薯類，皇帝豆、栗子、菱角等。

修正為「豆>魚>蛋>肉類」：蛋白質食物類擇這類食物應有其優先順序，原該類別為禽肉、畜肉、蛋類，但近年研究顯示蛋的上蛋所含的營養豐富，故建議選擇的優先

名稱改成「乳品類」：過去低脂乳品被認取全脂乳品，而提升慢性病風險或造成體增進鈣質攝取，保持骨質健康。



資料來源：衛生福利部國民健康署

林佳穎

宜珍團膳中心

TEL：9281100

FAX：9288005