

105年8-9月份順安國小素食菜單

日期	星期	主食	副食				湯	水果/ 乳品	熱量 (大卡)	全穀根 莖類 (份)	肉魚豆 蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果 類 (份)	低脂 乳品 類 (份)	鈣 含量 (mg)
8/29	一	白飯	冬瓜燒百頁	金珠碧玉	青菜	青菜	紫菜蛋花湯	水果	725	5	2	2.1	2.5	1	134	
8/30	二	糙米飯	香椿烤麩堡	西滷肉	青菜	青菜	雙色蘿蔔湯		671	4.5	2.3	3	2.4		176	
8/31	三	特餐	夏威夷炒飯	西芹豆腸	青菜	青菜	洋芋蔬菜湯	水果	758	5	2	2.5	3	1	189	
9/1	四	白飯	鐵板豆腐	熱炒三鮮	青菜	青菜	檸檬山粉圓		655	4.5	2.2	2.3	2.6		189	
9/2	五	白飯	紅燒豆包	芙蓉蒸蛋	五彩銀芽	青菜	沙茶白菜羹	水果+芝麻包	949	7	2.9	2.2	2.8	1	433	
9/5	一	白飯	玉米干丁	木須香筍	青菜	青菜	美味鮮菇湯	水果	735	5.1	2	2.4	2.4	1	323	
9/6	二	五穀飯	鹽酥素雞丁	螞蟻上樹	青菜	青菜	味噌湯		725	5.3	2.3	2.2	2.8		358	
9/7	三	特餐	廣東炒麵	馬鈴薯燒百頁	青菜	青菜	玉米濃湯	水果	747	5	2.2	2.2	2.6	1	211	
9/8	四	白飯	芹香素肚	綜合滷味	青菜	青菜	冰仙草蜜		663	4.5	2.5	2.1	2.4		179	
9/9	五	白飯	魚香豆腐	紅蘿蔔炒蛋	地瓜薯條	青菜	薑絲冬瓜湯	保久乳	824	5.5	2.1	2	3	0.8	437	
9/10	六	糙米飯	五味豆包	蔬菜咖哩	青菜	青菜	薑絲海結湯	水果	790	5.5	2.3	2.4	2.5	1	175	
9/12	一	白飯	蠔油麵腸	絲瓜鮮燴	青菜	青菜	金草蔬菜湯	水果	721	4.5	2.4	2.3	2.4	1	122	
9/13	二	五穀飯	老皮嫩肉	彩繪蔬菜丸	青菜	青菜	四神湯	保久乳	801	5.3	2.1	2.2	2.7	0.8	345	
9/14	三	特餐	麵線羹	西芹黑干	青菜	青菜	芋泥包	水果	781	5.8	2	2.1	2.5	1	301	
9/15	四	中秋節連假														
9/16	五															
9/19	一	白飯	紅糟素肉排	關東煮	青菜	青菜	海芽蛋花湯	水果	755	5.1	2.2	2.4	2.5	1	233	
9/20	二	糙米飯	三杯豆腐	珍珠三色	青菜	青菜	羅宋湯		693	5.3	2	2.2	2.6		185	
9/21	三	特餐	古早味炒米粉	鮑菇麵圈	青菜	青菜	瓠瓜紅蘿蔔湯	水果	793	5	2.6	2.3	2.9	1	145	
9/22	四	白飯	咖哩百頁	客家小炒	青菜	青菜	銀耳紅棗湯		762	5.4	2.8	2.1	2.7		452	
9/23	五	白飯	芹炒豆雞	日式蒸蛋	絲瓜麵線	青菜	酸辣湯	保久乳	847	5.3	2.7	2.4	2.6	0.8	709	
9/26	一	白飯	蜜汁豆包	金菇三絲	青菜	青菜	玉米節湯	水果	791	5	2.9	2.2	2.4	1	166	
9/27	二	五穀飯	菠蘿素雞丁	滷海結油腐	青菜	青菜	馬鈴薯濃湯	保久乳	842	5.4	2.6	2.4	2.5	0.8	406	
9/28	三	特餐	香菇素燥乾麵	芋頭燒百頁	青菜	青菜	金草黃瓜湯	水果	757	4.5	2.8	2.2	2.6	1	231	
9/29	四	白飯	薑絲麵腸	回鍋干片	青菜	青菜	清涼愛玉湯		719	4.5	3	2.3	2.7		503	
9/30	五	白飯	麻婆豆腐	茶葉蛋	田園鮮蔬	青菜	牛蒡蘿蔔湯	水果	751	4.8	2.5	2.2	2.5	1	241	

~營養小知識~中秋飲食知多少

1. 月餅當作點心而非正餐，建議應採「分食」法，一般來說廣式月餅較大，可吃四分之一個，台式月餅可吃三分之一。吃月餅的時候，不要再喝含糖飲料增加負擔。
2. 多攝取高纖維食物，如：蔬菜水果、燕麥、薏仁等，除可幫助消化，去除油膩。
3. 多運動增加熱量的消耗，吃一小塊月餅可用減少其它類食物來調整，或增加活動量以消耗過多的熱量。

健康的烤肉有秘訣！

1. 食材燒焦不要吃：烤肉時燒焦的物質是很強的致癌物。
2. 適量使用烤肉醬：通常烤肉時會先用醬油醃置，而烤肉時又再加了許多烤肉醬，不知不覺中攝取過多的鹽分，因此建議以檸檬汁、胡椒、蒜頭提高風味。
3. 多攝取蔬菜水果：烤肉一般以肉類和海鮮為主，膳食纖維攝取不足，所以應多選用筍白筍、青椒、洋蔥等食物，並多攝取維生素C含量高的水果，如文旦和柳橙等。
4. 食材的選擇：肉類盡量選擇瘦肉、去皮的雞肉或帶殼的海鮮，可以降低油脂、熱量的攝取，減少加工類食材並增加天然食材的攝取。

資料來源：國家網路醫院