

105年10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)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	低脂乳品類(份)	鈣含量(mg)
10/3	一	白飯	鮑菇素肚	西滷肉	青菜	青菜	薑絲海結湯	水果	710	4.5	2	2.9	2.5	1		191
10/4	二	糙米飯	綠花椰百頁	芹炒三絲	青菜	青菜	肉骨茶湯		659	4.5	2.2	2.3	2.7			304
10/5	三	特餐	什錦炒麵	雙色馬鈴薯	青菜	青菜	青菜蛋花湯	水果	706	4.3	2	2.4	3	1		210
10/6	四	白飯	香菇素肉燥	三鮮鴿蛋	青菜	青菜	綠豆QQ湯		716	5.5	2	2.2	2.8			164
10/7	五	白飯	客家小炒	蕃茄滑蛋	全家福	青菜	味噌湯	保久乳	809	4.5	2.9	2	2.9		0.8	818
10/10	一	雙十國慶														
10/11	二	五穀飯	椒鹽麵腸	關東煮	青菜	青菜	薑絲海芽湯	保久乳	772	5	2	2	2.8		0.8	424
10/12	三	特餐	高麗菜炒飯	蜜汁四方干	青菜	青菜	薑絲冬瓜湯	水果	745	4.5	2.3	2.5	3	1		586
10/13	四	白飯	宮保豆腐	三色洋芋	青菜	青菜	芋香西米露		726	6	1.8	1.8	2.8			273
10/14	五	白飯	紅燒豆包	紅蘿蔔炒蛋	三杯鮑菇	青菜	酸辣湯	水果	771	5	2.4	2.2	2.8	1		131
10/17	一	白飯	打拋豆腸	雜菇素絲	青菜	青菜	薑絲紫菜湯	水果	712	4.5	2.1	2.3	2.7	1		156
10/18	二	糙米飯	紹子豆腐	珍珠三色	青菜	青菜	芹香黃瓜湯		688	5.3	2	2	2.6			259
10/19	三	特餐	麵線羹	香滷蘭花干	青菜	青菜	芋泥包	水果	733	5	2.2	2	2.4	1		263
10/20	四	白飯	西芹炒素肚	海帶干絲	青菜	青菜	燒仙草		776	5.6	2.8	2.1	2.7			254
10/21	五	白飯	三杯麵腸	日式蒸蛋	絲瓜豆泡	青菜	瓠瓜湯	保久乳+芝麻包	971	6.5	2.9	2.7	3		0.8	451
10/24	一	白飯	香椿烤麩	黃瓜鮮燴	青菜	青菜	美味鮮菇湯	水果	747	4.9	2.3	2	2.7	1		289
10/25	二	五穀飯	花生干丁	芋頭燒麵圈	青菜	青菜	玉米濃湯	保久乳	847	5.3	2.5	2.3	3		0.8	743
10/26	三	特餐	南瓜炒米粉	鮑菇百頁	青菜	青菜	芹香翡翠丸湯	水果	716	4.3	2.2	2.2	3	1		161
10/27	四	白飯	芹炒豆雞	金菇三絲	青菜	青菜	紅豆薏仁湯		741	5.7	2.1	2.5	2.7			598
10/28	五	白飯	熊掌豆腐	茶葉蛋	什錦花菜	青菜	芹香蘿蔔湯	水果	697	4.5	2	2.2	2.6	1		282
10/31	一	白飯	咖哩百頁	玉菜炒豆皮	青菜	青菜	薑絲海芽湯	水果	749	4.7	2.4	2.5	2.6	1		237

~營養小知識~過胖過瘦都不好之過胖

1. 生長過早、早熟。

體內過量的脂肪會干擾內分泌系統，使賀爾蒙代謝異常，造成提早進入青春期，縮短兒童期，成年後平均身高反而不如其他人。

2. 骨骼異常。

過重的體重將直接對下肢造成負荷，嚴重者將造成大腿骨頭部脫位或彎曲，導致大腿痠痛，跛行。

3. 呼吸道疾病。

因胸腔肥厚，使胸腔呼吸時擴張受阻，造成換氣不全，氧氣輸送不足。

4. 慢性疾病~高血壓、高血脂、糖尿病。

5. 心理與人際關係障礙。

越胖的小孩越容易缺乏自信和自尊，使得人際發展上產生障礙，人格也會產生負面影響。

資料來源：董事基金會