

宜蘭縣南山國民小學 108 年度推動環境教育特色及創新成果報告

- 項目：四-2 每週五蔬食、節能減碳就地球
- 內容簡述：你知道嗎？一個人一星期如果一天不吃肉，就可以為地球減碳 1.56 公斤。如果全台灣，每個人每週吃一天的蔬果，減碳效益更高達四萬公噸，是一百個大安森林公園一年的吸碳量。不要小看你的貢獻，愛地球，也為你的健康，每週五實施一日蔬食，大家一起為地球努力，讓我們現在就開始。
- 活動照片：

永鴻團體 TEL:03-9981587		宜蘭縣南山國小 108年11月份菜單												
日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧類 (份)	奶類(份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	堅果油脂類 (份)	熱量 (大卡)
1	五	白米飯	蒼蠅頭	香菇蒸蛋	時令青菜	紅豆西米露		6.2	0.1	2.5	2		2.5	796
4	一	白米飯	蒸冬瓜排骨	麻婆豆腐	時令青菜	南瓜蔬菜湯		5.6		2.7	2		2.4	752.5
5	二	糙米飯	鹽酥魚丁	燒白菜	時令青菜	金茸肉絲湯	水果	5.6		2.5	2.1	1	3	827
6	三	特餐	土豆油飯/炒飯	番茄燒雞	時令青菜	海帶結排骨湯		5.6		2.8	2		2.5	764.5
7	四	糙米飯	蘿蔔滷肉	韓式薯粉	時令青菜	青菜蛋花湯	水果	6		2.6	2	1	2.5	837.5
8	五	白米飯	沙茶凍豆腐	雲耳炒蛋	時令青菜	芋香薏仁湯		6.1		2.5	2		2.5	777
11	一	白米飯	香酥旗魚排	咖哩洋蔥肉末	時令青菜	刈菜雞湯		5.8		2.7	2		3	793.5
12	二	糙米飯	小黃瓜炒雞柳	炒海帶肉絲	時令青菜	山藥排骨湯	水果	5.6		2.8	2	1	2.5	824.5
13	三	特餐	茄醬螺旋麵	金瓜燒排骨	時令青菜	玉米濃湯		5.2	0.1	2.5	2		2.7	735
14	四	糙米飯	麻油雞	田園鮮蔬	時令青菜	黃瓜綜合湯	水果	5.5		2.7	2.2	1	2.5	815
15	五	白米飯	蘿蔔滷豆包	蔥花玉米蒸蛋	時令青菜	黑糖地瓜湯		6.2		2.5	2		2.5	784
18	一	白米飯	三杯魚丁	玉筍鮮蔬	時令青菜	海帶芽蛋花湯		5.8		2.5	2.2		2.5	761
19	二	糙米飯	鹽酥雞	銀芽肉絲	時令青菜	田園蔬菜湯	水果	5.6		3	2	1	3	862
20	三	特餐	香菇肉絲粥	蔥燒肉片	時令青菜	刈包/銀絲卷		5.5		2.7	2		2.5	750
21	四	糙米飯	滷雞排	西魯肉	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果	5.6		2.8	2	1	2.5	824.5
22	五	白米飯	塔香豆干	小花瓜炒蛋	時令青菜	紅豆紫米湯		6.1		2.7	2		2.5	792
25	一	白米飯	京醬肉絲	高麗菜炒肉片	時令青菜	芙蓉蔥花湯		5.5		2.7	2		2.5	750
26	二	糙米飯	義式風味雞翅	客家小炒	時令青菜	牛蒡蔬菜湯	水果	5.5		2.9	2	1	2.5	825
27	三	特餐	和風味噌湯麵	鯖魚或柳葉魚	時令青菜	蜜地瓜		5.2		2.5	2		3	736.5
28	四	糙米飯	咖哩雞丁	彩繪肉片	時令青菜	白菜豆腐湯	水果	5.7		3	2.1	1	2.5	849
29	五	白米飯	金針泡菜凍豆腐	番茄炒蛋	時令青菜	檸檬山粉圓		5.9		2.5	2		2.5	763

廠商:永鴻商號

午餐秘書：

總務主任：

校長：

聽說檸檬可以殺死癌細胞，是真的嗎？

解答：由於國人健康意識的提升，對於食品保健相關議題更加重視，所以有關食品問題的傳言也越來越多，但多數是誇大或未經證實的內容，常常引起許多民眾的恐慌。

關於坊間流傳「檸檬可以殺死癌細胞」的訊息，內容提及可調節血壓過高，破壞了12種惡性細胞腫瘤，包括結腸癌，乳腺癌，前列腺癌，肺癌，胰腺...等療效，並沒有相關科學論述依據，對於這種沒有根據的傳言，應該抱持小心謹慎的態度，不要隨便輕易相信。

食藥署提醒，民眾應該保持均衡飲食，養成健康的生活習慣，適當運動並維持理想體重，建立正確的營養攝取觀念，才能維持身體健康。如有身體不適，應適時就醫並遵醫囑治療，勿聽信偏方而延誤就醫時機。

資料來源:衛生福利部食品藥物管理署 <https://www.fda.gov.tw/TC/newsContent.aspx?id=24227>

營養師：呂雅萍

菜單材料明細請參閱週菜單明細表

南山國小 11 月菜單，每週五為蔬食日。

