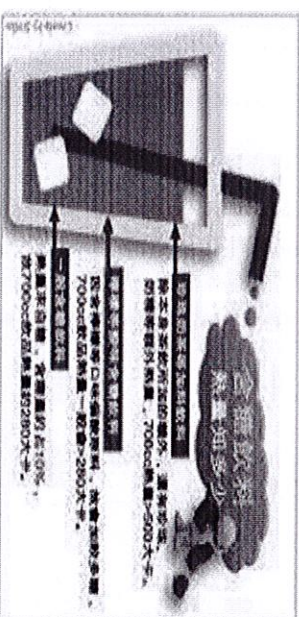


### 108年11月份馬賽國小葷食菜單

日期	星期	主食	副食	湯	水果/乳品	熱量(大卡)	全穀類(份)	豆魚類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	鈣含量(毫克)
11/1	五	五穀飯	麻婆豆腐	雲耳高麗菜	紫米紅豆湯	697	5.6	2.0	1.5	2.6			204
11/4	一	白飯	三杯雞	青菜	美味鮮菇湯	774	5.5	3.1	1.6	2.6			108
11/5	二	糙米飯	咖哩魚丁	青菜	冬瓜排骨湯	734	4.5	3.0	2.6	2.8			126
11/6	三	特餐	客家炒飯條	青菜	玉米大骨湯	643	4.3	2.4	1.5	2.7			149
11/7	四	白飯	蒜泥肉片	青菜	南瓜濃湯	766	5.6	2.9	1.8	2.6			121
11/8	五	五穀飯	茄汁豆包	五寶鮮蔬	芋香西米露	728	6.0	2.1	1.5	2.5			91
11/11	一	白飯	黃金柳葉魚	青菜	香菇雞湯	724	5.3	2.4	1.8	2.9			261
11/12	二	糙米飯	滷雞腿	青菜	黃瓜大骨湯	705	5.3	2.3	1.6	2.7			101
11/13	三	特餐	米粉羹	青菜	刈包	616	4.3	2.1	1.5	2.6			116
11/14	四	白飯	打拋豬肉	青菜	味噌豆腐湯	721	4.5	3.3	1.8	2.6			163
11/15	五	五穀飯	芹炒豆雞	瓜藤綿綿	黑糖地瓜湯	768	5.6	3.1	1.5	2.4			527
11/18	一	白飯	豬肉壽喜燒	青菜	馬鈴薯排骨湯	689	5.0	2.3	2.1	2.6			195
11/19	二	糙米飯	鹽酥魚球	青菜	肉骨茶湯	741	4.5	3.2	2.1	2.9			105
11/20	三	特餐	古早味炒米粉	青菜	玉米濃湯	825	6.1	3.2	1.5	2.8			115
11/21	四	白飯	糖醋排骨	青菜	金茸肉絲湯	701	4.7	2.8	1.6	2.8			173
11/22	五	五穀飯	蜜汁小豆干	田園鮮蔬	綜合燒仙草	736	5.6	2.6	1.5	2.4			747
11/25	一	白飯	古早味肉燥	青菜	薑絲海結湯	670	4.5	2.5	2.1	2.5			100
11/26	二	糙米飯	蒲燒鯛	青菜	結頭菜魚丸湯	699	4.5	3.0	1.6	2.7			321
11/27	三	特餐	日式醬油拉麵	青菜	芋泥包	620	4.4	2.2	1.5	2.5			114
11/28	四	白飯	鹽酥雞	青菜	羅宋湯	752	5.1	2.9	2.0	2.9			182
11/29	五	五穀飯	白菜鮮菇百頁	雙色花椰	綠豆湯	711	5.8	2.1	1.5	2.5			114

### ~營養小知識~含糖飲料要節制



### 喝含糖飲料的壞處:

- 增加體重、腹瀉
- 增加蛀牙、口臭
- 增加心臟病、糖尿病、高血壓、中風、骨質疏鬆、骨質減少、骨質增生、骨質萎縮、骨質增生、骨質萎縮、骨質增生、骨質萎縮
- 增加心臟病、糖尿病、高血壓、中風、骨質疏鬆、骨質減少、骨質增生、骨質萎縮、骨質增生、骨質萎縮
- 增加心臟病、糖尿病、高血壓、中風、骨質疏鬆、骨質減少、骨質增生、骨質萎縮、骨質增生、骨質萎縮
- 增加心臟病、糖尿病、高血壓、中風、骨質疏鬆、骨質減少、骨質增生、骨質萎縮、骨質增生、骨質萎縮

### 含糖飲料不可以取代正餐

1. 熱量也將相同，但營養價值差很大！
2. 人體消化系統飲料到胃部即被吸收，影響代謝！

→ 長期以糖取代正餐會造成營養不良！

資料來源: 董氏基金會 食品營養特區

108年12月份馬賽國小葷食菜單

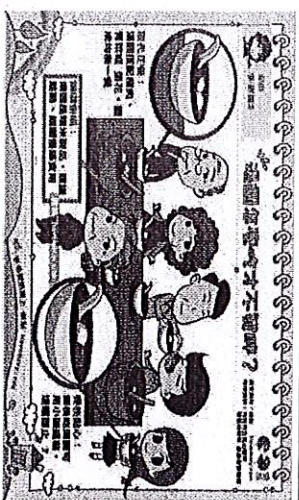
產品責任險一億元  
衛生署通過HACCP認證100號  
供餐日期以學校行事曆為主

日期	星期	主食	副食	湯	水果/乳品	熱量 (大卡)	全穀類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	鈣含量 (毫克)
12/2	一	白飯	蒜泥肉片	蛋酥高麗菜	青菜	743	4.5	2.7	1.8	2.6	1.0		110
12/3	二	糙米飯	彩繪雞丁	塔香肉末海根	青菜	684	5.0	2.4	1.6	2.6			123
12/4	三	特餐	肉羹飯	滷三寶	青菜	827	5.7	3.0	1.5	2.4	1.0		199
12/5	四	白飯	黃金柳葉魚	壽喜燒	青菜	699	5.3	2.1	1.8	2.8			314
12/6	五	五穀飯	蠔油豆腐	蕃茄炒蛋	翡翠三色蔬	666	4.9	2.0	1.6	2.7	0.2		203
12/9	一	白飯	三寶肉燥	關東煮	青菜	757	5.0	2.6	1.5	2.6	1.0		126
12/10	二	白飯	豉汁蒸魚	豬肉咖哩	青菜	667	4.5	2.5	2.1	2.5			101
12/11	三	特餐	古早味炒米粉	紅燒排骨	青菜	718	4.4	2.3	1.7	3.0	1.0		166
12/12	四	白飯	泰式炸雞	熱炒三鮮	青菜	733	4.9	2.7	2.1	3.0			112
12/13	五	五穀飯	三杯麵腸	茶葉蛋	田園時蔬	687	5.8	2.1	1.4	2.0			130
12/16	一	白飯	黑胡椒豬柳	玉米蝦仁炒蛋	青菜	786	4.9	2.8	2.0	2.8	1.0		118
12/17	二	糙米飯	蒲燒鯛	五彩干絲	青菜	675	4.5	2.8	1.5	2.5			181
12/18	三	特餐	韓式泡菜湯麵	白玉雞丁	青菜	729	4.3	3.0	1.8	2.2	1.0		113
12/19	四	白飯	烤雞腿	魚香肉絲	青菜	661	4.7	2.2	1.5	2.9			105
12/20	五	五穀飯	鐵板豆腐	香菇蒸蛋	紅豆湯圓	783	6.2	2.0	1.4	2.0	0.5		175
12/23	一	白飯	麻油雞	義式洋芋	青菜	744	4.9	2.3	1.7	2.8	1.0		117
12/24	二	糙米飯	香酥海鮮排	麻婆豆腐	青菜	752	5.8	2.3	1.5	3.0			188
12/25	三	特餐	義式肉醬螺旋麵	滷雞翅	青菜	739	4.3	3.1	1.5	2.4	1.0		101
12/26	四	白飯	筍干扣肉	媽蟻上樹	青菜	736	5.5	2.4	1.9	2.8			107
12/27	五	五穀飯	蜜汁小豆干	紅蘿蔔炒蛋	白菜滷	756	5.6	2.7	1.5	2.7			127
12/30	一	白飯	花瓜肉燥	彩繪茼蒿	青菜	749	4.5	2.6	2.3	2.6	1.0		110
12/31	二	白飯	咖哩雞	翡翠三色蔬	青菜	721	5.2	2.7	1.5	2.6			182

~營養小知識~湯圓怎麼吃才不發胖

冬至吃湯圓是傳統習俗之一，然而，包餡的湯圓熱量高，4顆湯圓相當於一碗白飯的熱量，若再加上甜湯、糖水，熱量更是大增。高雄鳳山醫院廖嘉音營養師提醒，無論是把湯圓當正餐或點心，建議淺嚐即止並注意細嚼慢嚥，就能兼顧美食與健康！

1. 取代正餐：煮鹹湯圓時，可搭配瘦肉、青菜或蛋花，讓湯圓化身成均衡的一餐。
2. 餐後點心：若想在飯後來點甜湯圓，可將餐點主食與油脂攝取減少，飯後湯圓以小碗盛裝，淺嚐即止。
3. 細嚼慢嚥：湯圓是糯米製品，建議趁熱、細嚼慢嚥食用，避免食用過量以致消化不良。



圖文創作：健談  
專家諮詢：高雄市立鳳山醫院營養治療科 廖嘉音營養師  
資料來源：健談havemary.com