

宜蘭縣頭城鎮頭城國小 103年10月份菜單



| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 水果 | 五穀根莖類(份) | 奶類(份) | 肉魚蛋白類(份) | 蔬菜類(份) | 水果類(份) | 油脂類(份) | 熱量(大卡) |
|----|----|-------|--------|--------|------|--------|-------|----------|-------|----------|--------|--------|--------|--------|
| 1 | 三 | 特餐 | 肉絲蛋炒飯 | 蒲燒鯛 | 時令青菜 | 酸辣湯 | | 3.6 | | 2.6 | 1.9 | | 4.6 | 701.5 |
| 2 | 四 | 米飯 | 蒸冬瓜排骨 | 珍珠三色 | 時令青菜 | 海帶芽蛋花湯 | 水果 | 4.7 | | 1.1 | 1.9 | 1 | 3 | 654 |
| 3 | 五 | 五穀米飯 | 雪蓮子素肉燥 | 紅蘿蔔炒蛋 | 時令青菜 | 四喜甜湯2 | | 6.2 | | 2.7 | 1.2 | | 3 | 801.5 |
| 6 | 一 | 米飯 | 瓜仔雞丁 | 拌海帶豆干 | 時令青菜 | 山藥枸杞湯 | 水果 | 4 | | 2.4 | 1.4 | 1 | 2.9 | 685.5 |
| 7 | 二 | 糙米飯 | 黑胡椒豬柳 | 滷三色 | 時令青菜 | 金茸肉絲湯 | 光泉保久乳 | 4.7 | 1 | 1.8 | 2.5 | | 3 | 741.5 |
| 8 | 三 | 特餐 | 中華什錦炒麵 | 滷鑊路肉排 | 時令青菜 | 白蘿蔔大骨湯 | | 4.6 | | 1.2 | 2.4 | | 5.4 | 715 |
| 9 | 四 | 米飯 | 蒜香蒸肉 | 肉片燴雙菇 | 時令青菜 | 玉米濃湯 | 水果 | 4.5 | | 2.2 | 2.4 | 1 | 3.2 | 744 |
| 10 | 五 | 國慶日休假 | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 一 | 米飯 | 三杯雞 | 洋葱甜不辣 | 時令青菜 | 味噌豆腐湯 | 水果 | 4 | | 1.6 | 1.9 | 1 | 3.6 | 669.5 |
| 14 | 二 | 糙米飯 | 黃金柳葉魚 | 螞蟻上樹 | 時令青菜 | 甜玉米大骨湯 | 水果 | 5.2 | | 0.5 | 2.7 | 1 | 4 | 709 |
| 15 | 三 | 特餐 | 肉燥板麵 | 滷雞排 | 時令青菜 | 魚丸湯 | | 4.6 | | 2 | 1.9 | | 4 | 699.5 |
| 16 | 四 | 米飯 | 干丁肉燥 | 黃瓜炒香菇 | 時令青菜 | 海帶結湯 | 水果 | 4 | | 2.4 | 2 | 1 | 2.4 | 678 |
| 17 | 五 | 五穀米飯 | 蠔油大溪豆干 | 日式蒸蛋 | 時令青菜 | 綠豆地瓜湯 | | 5.3 | | 2.6 | 2 | | 1.8 | 697 |
| 20 | 一 | 米飯 | 紅燒雞肉 | 關東煮 | 時令青菜 | 粉絲蛋花湯 | 水果 | 4.6 | | 3.3 | 2.3 | 1 | 2.4 | 795 |
| 21 | 二 | 糙米飯 | 韓式泡菜肉片 | 麻婆豆腐 | 時令青菜 | 冬瓜肉絲湯 | 光泉保久乳 | 4 | 1 | 1.2 | 3 | | 2.4 | 633 |
| 22 | 三 | 特餐 | 魚丸米粉湯 | 花枝丸 | 時令青菜 | 菜包 | | 4.5 | | 2.1 | 1.9 | | 4 | 700 |
| 23 | 四 | 米飯 | 味全瓜子肉 | 炒海帶肉絲 | 時令青菜 | 田園蔬菜湯 | 水果 | 4 | | 2.4 | 2 | 1 | 3 | 705 |
| 24 | 五 | 地瓜飯 | 筍燒百頁 | 五彩炒蛋 | 時令青菜 | 紅豆紫米湯 | | 5.8 | | 1.5 | 1.7 | | 3.2 | 705 |
| 27 | 一 | 米飯 | 腐乳雞丁 | 什錦金茸 | 時令青菜 | 黃瓜大骨湯 | 水果 | 4 | | 1.6 | 2.9 | 1 | 3.8 | 703.5 |
| 28 | 二 | 糙米飯 | 咖哩豬肉 | 高麗菜炒肉絲 | 時令青菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 4.9 | | 1.4 | 2.2 | 1 | 3.8 | 734 |
| 29 | 三 | 特餐 | 肉羹飯 | 香酥福氣魚排 | 時令青菜 | | | 3.5 | | 2 | 1.6 | | 4 | 615 |
| 30 | 四 | 米飯 | 東坡燒肉 | 八寶肉醬 | 時令青菜 | 青菜豆腐湯 | 水果 | 4 | | 2.5 | 1.9 | 1 | 2.9 | 705.5 |
| 31 | 五 | 五穀米飯 | 如意豆包絲 | 香菇蒸蛋 | 時令青菜 | 綠豆薏仁湯 | | 5.9 | | 2.7 | 1.6 | | 4 | 835.5 |

廠商： 營養師： 午餐秘書： 總務主任： 校長：

十大垃圾食物

- 油炸類食品：**高溫油炸澱粉，會產生大量「丙烯醯胺」，在動物實驗中被證實具致癌性。且油品經高溫烹調容易變質，恐加速心血管疾病發生。
- 醃漬類食品：**食品醃漬過程需要大量鹽巴，鈉含量過多，經常食用會加重腎臟負擔，容易得高血壓；且高濃度的鹽分還會損害胃腸道黏膜，食用過多也易導致胃腸疾病。而醃漬過程中可能產生致癌物質亞硝酸胺，鼻咽癌等惡性腫瘤的罹患風險也恐增加。
- 加工類肉食品（肉乾、肉鬆、香腸等）：**肉類加工時，常用亞硝酸鹽來防腐及預防肉毒桿菌生長，但含亞硝酸鹽的食物與含胺類食物一同食用，容易產生致癌物質亞硝酸胺，而直接加熱如油炸、煎、烤等，也會導致亞硝酸胺的生成。
- 餅乾類食品（不含低溫烘烤和全麥餅乾）：**餅乾多半需要大量油脂及糖才會好吃，所以其營養素除了熱量外，只有少量的礦物質，營養價值實在不高。即使標榜健康的全麥餅乾，纖維含量也遠少於蔬菜，實在算不上很好的食物。
- 汽水可樂類食品：**碳酸飲料中的磷酸與碳酸會與鈣離子結合，使得鈣的吸收受限，長期大量飲用，不利骨骼健康。而且這類飲料含糖量都偏高，也易造成熱量攝取過多與營養不良的現象。
- 方便類食品（主要指速食麵和膨化食品）：**這類食物鈉含量偏高，長期食用易造成腎臟負擔，且除了熱量外，蛋白質、維生素都不足，確實不是很好的食物來源。
- 罐頭類食品（包括魚肉類和水果類）：**由於製造過程需要高溫殺菌，大部分維生素都因此消耗殆盡，且罐頭類食品含鈉量偏高，長期食用對身體並不適合。
- 話梅蜜餞類食品：**與醃漬類食品相同，鈉含量過多，常食用會加重腎臟負擔。
- 冷凍甜品類食品（冰淇淋、冰棒和各種雪糕）：**原料為牛奶、鮮奶油及糖，屬高熱量食品，且高脂肪和高糖分易影響胃腸排空，造成食慾不良。
- 燒烤類食品：**含有強烈的致癌物質「三苯四丙」，不宜多食。【元氣周報 / 記者張耀懋 / 整理；評析 / 永和耕莘醫院 陳奕翰營養師】

營養師: 呂雅萍

黎筱涵

菜單材料明細請參閱週菜單明細表