

# 利澤國中 105年12月份菜單

日期	星期	主食	副食		湯	水果	加鈣計畫	總熱量(大卡)	全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	油脂類(份)	奶類(份)	鈣質(mg)
1	四	糙米飯	咖哩肉末	胡瓜魷魚	青菜	海帶排骨湯	水果	762	5.2	2.3	2.3	1	2.4	0	174
2	五	環保特餐	蛋炒飯	回鍋豆干	青菜	銀耳粉圓甜湯	保久乳	866	6.5	2.2	1.5	0	2.5	0.8	448
5	一	白米飯	左宗堂雞肉	螞蟻上樹	青菜	紫菜蛋花湯		732	5.6	2.5	1.6	0	2.5	0	149
6	二	糙米飯	黃金魚排	麻婆豆腐	青菜	義式蔬菜湯	水果	794	5.2	2.6	1.6	1	3	0	245
7	三	特餐	什錦鹹粥	油燜筍燒雞	銀絲卷			739.5	6	2.2	1.5	0	2.6	0	124
8	四	糙米飯	味噌豬肉燒	開陽白菜	青菜	南瓜濃湯	水果	802	5.5	2.3	2.4	1	2.5	0.1	218
9	五	環保餐	雪蓮子素肉醬	三色炒蛋	珍菇時蔬	芋頭西米露	保久乳	890.5	6.4	2.4	1.5	0	2.6	0.9	344
12	一	白米飯	南瓜燒雞	丁香豆干	青菜	粉絲蛋花湯		747.5	5.5	2.8	1.6	0	2.5	0	384
13	二	糙米飯	糖醋魚塊	玉米肉末	青菜	金苣三絲湯	水果	806	5.7	2.4	2	1	2.6	0	141
14	三	特餐	中華炒麵	香酥雞翅	青菜	酸辣湯		756.5	5.2	2.8	1.9	0	3	0	191
15	四	糙米飯	打拋豬肉	韭香甜不辣	青菜	紅白蘿蔔湯	水果	815.5	6.2	2	2	1	2.7	0	165
16	五	環保特餐	照燒鮑菇燴飯	鮮菇豆腐	青菜	綜合甜湯	保久乳	873.5	6.5	2.3	1.5	0	2.5	0.8	406
19	一	白米飯	紅燒豬排	黃瓜彩燴	青菜	冬瓜薑絲湯		721	5.4	2.3	2.5	0	2.4	0	138
20	二	糙米飯	黃金柳葉魚*2	咖哩丸子	青菜	刈菜排骨湯	水果	787.5	5.5	2.2	1.7	1	3	0	281
21	三	特餐	香菇油飯	日式關東煮	青菜	紫米紅豆湯圓		768.5	6.5	2	1.5	0	2.8	0	233
22	四	糙米飯	韓式炒雞	鐵板銀芽	青菜	紫菜針菇湯	水果	768	5.2	2.2	2.3	1	2.7	0	196
23	五	環保餐	紹子豆腐	雲耳炒蛋	田園時蔬	白菜什錦粿	保久乳	808.5	5.4	2.3	1.8	0	2.6	0.8	422
26	一	白米飯	瓜子肉醬	玉菜寬粉	青菜	芹香魚丸湯		746	5.6	2.5	1.8	0	2.7	0	193
27	二	糙米飯	鹹鯖魚	筍蓉肉末	青菜	馬鈴薯蔬菜湯	水果	785	5.5	2.3	2.2	1	2.5	0	148
28	三	特餐	米粉粿	酸菜肉絲	花生粉	刈包		735	5.7	2.3	1.5	0	2.8	0	121
29	四	糙米飯	卡拉雞排	芹香海帶肉絲	青菜	玉米蛋花湯	水果	813	5.4	2.6	1.8	1	3	0	179
30	五	環保特餐	三色炒飯	什錦黃芽干絲	青菜	綠豆湯	保久乳	879	6.3	2.5	1.5	0	2.6	0.8	472

營養師 **黃郁高** 監廚老師: **陳怡芬** 午餐秘書兼主任 **陳建志** 校長: **李苑翠**

## 營養小常識 -- 湯圓聰明吃 健康不發胖

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。

湯圓怎麼吃才不發胖?

**取代正餐：**  
湯圓搭配瘦肉、青菜或蛋花，變成均衡一餐

**細嚼慢嚥：**  
湯圓是糯米製品，建議趁熱、細嚼慢嚥食用

**餐後點心：**  
飯後吃湯圓可用小碗盛裝，淺嚐即止

湯圓下肚，熱量消耗要多久？

湯圓種類	芝麻	紫糯(花生)	鮮肉	小湯圓
一顆熱量消耗的分鐘數	20分鐘	21分鐘	17分鐘	1.5分鐘
等於一碗白飯熱量(260大卡)	4顆	4顆	5顆	54顆

註：以體重60公斤的成人每小時走4公里計算  
資料來源/國民健康署 製表/鄭淑文

供應日期如有誤，以學校行事曆為準  
實際配重明細請參後附表  
產品責任險六千萬

營養師: 黃郁高, 賴思伶, 林佳穎, 呂承萱  
食品技師: 呂承萱

\*宜珍團膳中心\*  
TEL: 9281100  
FAX: 9288005