

宜蘭縣冬山鄉冬山國中 108年01月份菜單

日期	星期	主食	副食			湯	水果	總熱量 (大卡)	全穀雜 糧類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜 類 (份)	水果 類 (份)	油脂 類 (份)	乳品 類 (份)	鈣質 (mg)
1	二	元旦休假						0	0	0	0	0	0	0	0
2	三	特餐	義大利螺旋麵	南瓜燜肉	青菜	玉米濃湯	水果	801	5.5	2.4	1.7	1	2.7	0.1	169
3	四	白米飯	辣子雞丁	三絲丸子	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	827	5.5	2.7	2.5	1	2.6	0	204
4	五	環保餐	鐵板油豆腐	雲耳炒蛋	玉筍鮮蔬	綠豆粉圓		759.5	6.5	2	1.5	0	2.6	0	271
7	一	白米飯	筍香炆肉	胡瓜黑輪	青菜	冬瓜薑絲湯		765	5.8	2.3	2.6	0	2.7	0	141
8	二	五穀飯	砂鍋魚丁	鐵板銀芽	青菜	味噌湯		776.5	5.5	2.9	2.1	0	2.7	0	233
9	三	特餐	玉米芙蓉粥	白玉燒雞	青菜	肉包	水果	827.5	6.5	2.1	1.7	1	2.5	0	146
10	四	白米飯	泰式醬淋雞翅	雪菜肉末	青菜	結頭菜蛋花湯	水果	823.5	5.5	2.8	1.7	1	2.8	0	207
11	五	環保餐	客家素小炒	針菇蒸蛋	五彩什蔬	紅豆紫米甜湯		748.5	6.3	2.1	1.5	0	2.5	0	272
14	一	白米飯	茄香打拋豬	絲瓜寬粉煲	青菜	針菇海芽湯		756.5	6.2	2.1	2.1	0	2.5	0	135
15	二	五穀飯	豆鼓蒸魚排	麻婆豆腐	青菜	肉骨茶湯		767	5.7	2.9	1.7	0	2.4	0	208
16	三	特餐	客家炒米苔目	鄉村炸雞	青菜	南瓜濃湯	水果	840.5	5.5	2.8	1.9	1	2.8	0.1	183
17	四	白米飯	蔥爆豬柳	金珠翠玉	青菜	美味鮮菇湯	水果	823	6.3	2.1	1.9	1	2.6	0	141
18	五	環保餐	紅燒冬瓜黑干	紅蘿蔔炒蛋	田園時蔬	紅棗地瓜甜湯		755.5	6.3	2	1.6	0.2	2.5	0	266

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

營養小常識--「過年胖一圈，先看"你的體型"吃對食物才會瘦」

國外網站【Bright Side】要先分析自己的體型屬於哪一種，了解累積的脂肪範圍與其問題領域，才能『對症下藥』，幫助你得健康又瘦得快。

****身體瘦但沒有曲線的『長方形身材』-特點:臀部狹窄，整體細長，沒有曲線。**

★★健康脂肪食物入菜-鮭魚、酪梨、堅果、植物性蛋白質(豆類)，
勿暴飲暴食、少吃甜食或速食。

****四肢瘦但肚子胖的『蘋果型身材』-特點:四肢瘦，腹部肉肉。**

★★少量多餐，多吃高纖維及維生素C蔬果、低脂或無糖乳製品，
少吃麵包或速食。

****屁股超難瘦的『水梨型身材』-特點:大腿與臀部容易水腫，不易瘦身。**

★★高蛋白食物-白肉、魚類、蛋類、乳製品，西瓜或鳳梨水果可幫助清除毒素，
少吃麵包、麵條之精緻食品或高鈉食物。

****腰瘦的『沙漏型身材』-特點:缺乏肌肉，血糖高之風險**

★★少量多餐、升糖指數低食物、多攝取新鮮蔬果、
少吃精緻食物與加工食品。



文/ <https://health.ettoday.net/news/1116746>
原文:過年胖一圈?先看"你的體型"吃對食物才會瘦!ETtoday健康雲/ETtoday新聞

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

宜珍團體中心
TEL : 9281100
FAX : 9288005