臺北市立中正、忠孝、長春國小108年10月

*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,澱粉類以使用 *本菜單含有蛋、花生、奶製品、蕎麥麩製品，不適合其過敏體質者食用**

○消費者服務專線：(02)2506-2857 ○營養師：謝雅婷(營養字第007087號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	乳品	水果	油脂	鈣含量	理想鈣含量	熱量
1	二	有機糙米飯	鹹冬瓜蒸魚	豆酥條豆	有機蔬菜	玉米濃湯 牛奶	水果	4.6	3.0	1.8	1	1.0	2.5	304	317	889
2	三	紫米飯	●茄汁雞丁	金菇絲瓜	油菜	豆薯大骨湯		4.5	2.5	2.1	0	1.0	2.4	102	106	720
3	四	小米飯	佛跳牆	芹香海絲	油麥菜	青木瓜大骨湯		4.5	2.1	2.0	0	1.0	2.6	104	109	701
4	五	燕麥飯	當歸鴨	銀芽三絲	A菜	蘿蔔大骨湯		4.9	1.7	1.9	0	1.0	2.5	78	81	692
5	六	胚芽飯	香酥柳葉魚	●枸杞冬瓜	芥藍菜	竹筍大骨湯		4.2	3.1	1.5	0	1.0	3.2	355	370	766
7	一	台式炒米粉		拉油里肌	莧菜	洋芋雞湯		2.7	2.7	1.3	0	1.0	3.3	146	152	632
8	二	有機糙米飯	紅蘿蔔蒸蛋	木耳炒麵腸	有機蔬菜	芝麻奶露		4.2	2.1	1.3	0.15	1.1	2.5	186	194	674
9	三	蕎麥飯	蒸肉餅	塔香海茸	蚵白菜	黃瓜蛋花湯		4.5	2.1	1.4	0	1.0	2.4	163	170	680
10	四	國慶日連假						0.0	0.0	0.0	0	0.0	0	0	0	0
14	一	薏仁飯	椒鹽魚排	毛豆燒南瓜	油麥菜	結菜肉絲湯		4.8	3.6	0.9	0	1.0	3.1	69	72	827
15	二	有機糙米飯	●宮保花生雞丁	番茄豆腐	有機蔬菜	大滷湯 牛奶		4.2	3.6	1.4	1.0	1.0	2.8	494	514	902
16	三	黃豆飯	家鄉燉肉	蒜蓉紫茄	芥藍菜	香菇雞湯		4.8	2.3	1.9	0	1.0	2.6	184	192	728
17	四	紫米飯	韭菜花炒蛋	素雞杏菇	油菜	紅豆桂圓湯		4.7	1.6	1.4	0	1.0	2.5	138	144	660
18	五	地瓜飯	烤雞翅	蒲瓜燴雞	青江菜	海結大骨湯		3.7	2.5	1.7	0	1.0	2.3	124	129	650
21	一	燕麥飯	油腐燒肉	雙菇高麗	A菜	麵線羹		4.6	2.7	2.0	0	1.0	2.4	133	139	738
22	二	●芝麻拌麵		滷雞腿	有機蔬菜	小魚味噌湯 牛奶		2.0	2.6	1.2	1.0	1.0	2.7	403	419	667
23	三	芋香飯	照燒肉片	●花生麵筋	青江菜	玉米雞湯		5.2	2.5	1.3	0	1.0	2.4	109	113	757
24	四	有機糙米飯	豆瓣魚丁	芋香白菜	莧菜	絲瓜蛋花湯		4.6	3.3	2.1	0	1.0	2.6	163	170	795
25	五	蕎麥飯	麻油雞	豆捲冬瓜	小白菜	山藥大骨湯		5.2	2.9	1.6	0	1.0	2.8	117	122	802
28	一	麥片飯	馬鈴薯炒蛋	蔥燒豆腐	金菇芥菜	黑糖仙草湯		4.5	1.5	1.2	0	1.0	2.5	198	206	633
29	二	有機糙米飯	●泡菜燉肉	竹筍炒肉絲	有機蔬菜	南瓜肉絲湯 牛奶		4.4	2.3	1.8	1.0	1.0	2.6	298	311	818
30	三	五穀飯	菇菇燒雞	培根高麗菜	油麥菜	番茄黃芽湯		4.2	2.5	1.9	0	1.0	2.5	97	101	700
31	四	夏威夷鳳梨炒飯		酥炸肉魚	菠菜	海芽蛋花湯		4.2	2.8	1.1	0	1.1	2.5	106	110	713

如何吃到健康營養的魚

魚類蛋白質是非常好的蛋白質，在小孩腦部發育時，可促進神經生長，達到頭好壯壯的效果，同時魚肉中的不飽和脂肪酸可以避免血管硬化，對於動脈硬化疾病有幫助。大家都以為深海魚生活在水深海闊的環境中，汙染比較少，但檢驗後發現其實不然，由於近年海域受到嚴重的人為汙染，不少深海魚體內都含有過高的汞、鉛等重金屬。此外，在野生體中也經常驗出多氯聯苯、戴奧辛等環境賀爾蒙。如何吃到健康無汙染的魚，下列7點可以作為參考。

1. 過紅過白不吃：因為一般人買海鮮最注重的就是魚相，以為越紅越白的海鮮就是新鮮，為了迎合客人的眼光和需求，魚販便會利用亞硝酸鹽想辦法盡量延長海鮮的色澤，甚至變相利用色素或一氧化碳為海鮮呈色。
2. 水色不對不吃：一般餐廳的魚缸或魚池較少有藻類看浮游生物，水色應該呈現透明無色，也就是自來水的正常顏色，若是水色呈現綠色或是藍綠色，甚是可能致癌的孔 雀石綠。
3. 醃製產品少吃：醃製食品含鹽量過高，對心臟、血管、腎臟等容易造成負擔。
4. 超量生產不吃：大自然外務生長都有其時序和節令，正常環境下會有正常長的產量，但為了滿足消費者的慾望，業者可能會想辦法大量繁殖及加藥促熟。
5. 魚皮、內臟、脂肪少吃：戴奧辛、多氯聯苯、汞及銅等重金屬都是親脂性，容易堆積在於的脂肪當中，當食用時，會轉而累積在體內。
6. 大型深海魚少吃：大魚吃中魚，中魚吃小魚的食物鏈中，因戴奧辛、多氯聯苯及重金屬含量會累積在體內，因此大型魚類的體中其含量高。
7. 烤、蒸、煮為主

108年10月-如何吃到健康營養的魚:　　有獎徵答站　　班級：　　年　　班 姓名：

(　)1. 請問以下哪一項是挑選魚的好方法?
(1)顏色過紅跟過白的魚不挑　(2)存放魚的水呈現自來水的顏色，透明無色
(3)以上皆是

(　)2. 請問下列哪一項對於吃到健康營的魚之敘述不正確?
(1)醃製品可以多吃　(2)超量生產不吃
(3)大型深海魚類少吃

沿著虛線剪下，在每月10日前將答案填入後投到學務處的有獎徵答箱，學務處將會公布答案及票選結果，擇優抽出數名給予精美禮物。