臺北市立中正、忠孝、長春國小108年8.9月

*本公司全面使用非基改玉米豆製品,敬請安心使用 *本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合某些過敏體質者食用**

✪消費者服務專線：(02)2506-2857 ✪營養師：許雅婷(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
30	五	麥片飯	蔥油淋雞	高麗菜肉片	小白菜	海結雞湯	水果	4.0	2.4	1.8	0.0	1.0	2.7	151	157	691
2	一	燕麥飯	酥炸柳葉魚	豆酥長豆	油菜	山藥雞湯		4.2	3.5	1.3	0.0	1.0	3.2	348	362	790
3	二	有機糙米飯	腐乳雞丁	菇香蒲瓜	有機蔬菜	玉米濃湯 牛奶		4.8	2.3	2.1	1.0	1.0	2.6	295	308	855
4	三	五穀飯	泰式打拋肉	●芝麻牛蒡	A菜	豆薯雞湯		4.2	2.3	1.7	0.0	1.0	2.5	80	83	679
5	四	台式肉絲炒米苔目		烤雞翅	空心菜	紫菜蛋花湯		2.0	2.7	1.1	0.0	1.0	2.3	108	113	535
6	五	小米飯	●壽喜燒肉片	木須黃瓜	青江菜	羅宋湯		4.1	2.5	2.0	0.0	1.0	2.2	123	128	685
9	一	蕎麥飯	孜然豬肉	豆簽絲瓜	油麥菜	薏仁雞湯		4.7	2.3	1.5	0.0	1.0	2.3	66	68	700
10	二	有機糙米飯	紅蘿蔔炒蛋	●紅棗花生滷豆包	有機蔬菜	椰香西米露		4.4	2.2	0.9	0.0	1.2	2.5	138	143	680
11	三	黃豆飯	麻醬雞丁	魚香紫茄	蚵白菜	冬瓜大骨湯		4.0	2.4	2.1	0.0	1.0	2.6	100	104	689
12	四	胚芽飯	羅勒奶香魚	白菜滷豬腳	莧菜	酸辣湯		4.2	3.9	1.8	0.0	1.0	2.2	173	180	795
13	五	中 秋 節 連 假														
16	一	紫米飯	沙茶雞丁	枸杞冬瓜	芥藍菜	玉米豆腐湯	水果	4.3	2.4	1.6	0.0	1.0	2.6	177	185	696
17	二	古早味滷肉飯		拉油里肌	有機蔬菜	小魚味噌湯 牛奶		4.0	4.1	0.8	1.0	1.0	3.3	485	505	938
18	三	麥片飯	紅燒雞丁	●焗烤雙薯	青江菜	白菜豆捲湯		5.6	2.4	1.1	0.3	1.0	2.8	248	258	822
19	四	燕麥飯	番茄炒蛋	家常豆腐	油麥菜	綠豆薏仁湯		5.0	1.5	1.3	0.0	1.0	2.7	151	157	674
20	五	五穀飯	炸魚排	金沙苦瓜	小白菜	米粉湯		4.4	3.4	1.4	0.0	1.0	3.2	115	119	798
23	一	義大利肉醬麵		炸雞腿	莧菜	竹筍大骨湯		3.0	3.0	1.7	0.0	1.0	3.3	144	150	688
24	二	有機糙米飯	椰香咖哩魚	●薑絲海茸	有機蔬菜	芥菜雞湯		4.2	3.1	1.9	0.0	1.0	2.6	189	197	752
25	三	蕎麥飯	豉汁肉角	芹香鮮魷	地瓜葉	青木瓜雞湯		4.0	3.6	1.4	0.0	1.0	2.7	233	243	764
26	四	黃豆飯	三杯雞	關東煮	油菜	黃瓜大骨湯		4.9	2.5	1.5	0.0	1.0	2.8	196	204	753
27	五	紫米飯	照燒肉片	●蒸南瓜	蚵白菜	香菇雞湯		4.5	2.3	1.2	0.0	1.0	2.3	61	64	681
30	一	薏仁飯	毛豆蒸蛋	回鍋干片	青江菜	檸檬山粉圓		3.0	2.5	1.1	0.0	1.1	2.6	402	419	601

「3挑3食」吃月餅，聰明健康過中秋

為讓民眾健康過中秋，國民健康署提供3種挑選及3種食用

「3挑」：

一、挑低熱量：選擇熱量較低的月餅，可以比較包裝上之食品標示，並盡量挑選每100公克熱量低於400大卡、或是單顆熱量低於250大卡的月餅。另外，也可以選購份量較小的月餅，例如1顆少於50公克的一口月餅或水果酥，以避免一次吃下過多的熱量。

二、挑低膽固醇：蛋黃酥、鳳黃酥以及廣式月餅內餡常含有鹹蛋黃，鹹蛋黃膽固醇含量高，建議民眾挑選不含鹹蛋黃、膽固醇含量較低的月餅。

三、挑高纖：許多健康月餅使用堅果種子、棗子、柿子、土鳳梨、柚子等高纖食材入餅，並利用食材本身的甜味來減少糖的使用。

「3食」：

一、減量與分享:可將月餅切分為小塊與親友共享，也建議勿把月餅當正餐。

二、搭配時令水果：搭配白柚等時令水果，增加膳食纖維攝取量，幫助腸胃道蠕動、增強免疫力、抗氧化力，促進健康。

三、搭配無糖茶水：吃月餅時，建議以無糖茶飲或白開水取代含糖飲料，避免過多的熱量攝取。

108年9月-「3挑3食」吃月餅，聰明健康過中秋: 有獎徵答站 班級： 年 班 姓名：

( )1. 請問以下哪一項不是中秋節慶飲食「3挑3食」原則?
(1)挑高膽固醇食品 (2)挑高纖食品
(3)挑低膽固醇食品

( )2. 請問下列哪一項敘述正確?
(1)月餅可切為小塊狀與親友共享 (2)吃月餅搭配白開水
(3)以上皆是

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。