# 臺北市立中正、忠孝、長春國小108年11月

*本公司全面使用非基改玉米及豆製品,敬請安心使用 *本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品，不適合其過敏體質者食用** ◎消費者服務專線：(02)2506-2857 ◎營養師：許雅婷(營養字第007087號)

✡ 表示為蔬食日；●內容物含有堅果種子類

| 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 | 熱量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 五 | 胚芽飯 | 孜然肉片 | 鮮菇花椰 | 青江菜 | 青木瓜雞湯 | 水果 | 4.2 | 2.3 | 2.0 | 0.0 | 1.0 | 2.6 | 119 | 124 | 689 |
| 4 | 一 | 薏仁飯 | 鹹酥雞 | 黃瓜炒肉片 | 蚵白菜 | 酸辣湯 | | 4.8 | 2.8 | 1.8 | 0.0 | 1.0 | 3.3 | 88 | 92 | 797 |
| ✡5 | 二 | 有機糙米飯 | 木須炒蛋 | 紅燒豆腸 | 有機蔬菜 | 綠豆地瓜湯 | | 5.1 | 2.4 | 1.4 | 0.0 | 1.0 | 2.6 | 167 | 174 | 752 |
| 6 | 三 | 芋香飯 | 回鍋肉片 | ●清炒條豆 | 芥藍菜 | 金菇雞湯 | | 3.7 | 2.7 | 1.9 | 0.0 | 1.0 | 2.6 | 278 | 289 | 684 |
| 7 | 四 | 白醬義大利麵 | | 滷雞翅 | 油麥菜 | 冬瓜大骨湯 | | 3.4 | 2.6 | 1.3 | 0.0 | 1.0 | 2.5 | 76 | 79 | 638 |
| 8 | 五 | 小米飯 | 砂鍋魚丁 | 五香蘭花干 | 菠菜 | 紫菜蛋花湯 | | 4.2 | 3.4 | 1.6 | 0.0 | 1.0 | 2.7 | 134 | 140 | 770 |
| 11 | 一 | 地瓜飯 | 紅棗燒雞 | 關東煮 | 小芥菜 | 羅宋湯 | | 4.9 | 2.7 | 1.3 | 0.0 | 1.1 | 2.4 | 160 | 167 | 749 |
| 12 | 二 | 有機糙米飯 | 麻婆魚丁 | 扁蒲燴雞丁 | 有機蔬菜 | 結菜大骨湯<br>鮮奶 | | 4.2 | 3.7 | 1.8 | 1.0 | 1.0 | 2.6 | 320 | 333 | 917 |
| 13 | 三 | 薏仁飯 | 奶香南瓜雞丁 | 黑椒銀芽 | 油麥菜 | 薑絲海結湯 | | 4.6 | 2.4 | 1.7 | 0.0 | 1.0 | 2.5 | 115 | 119 | 717 |
| ✡14 | 四 | 蕎麥飯 | 香菇蒸蛋 | ●芹香干片 | 青江菜 | 桂圓銀耳湯 | | 4.2 | 2.3 | 1.1 | 0.0 | 1.0 | 2.3 | 434 | 452 | 661 |
| 15 | 五 | 黃豆飯 | 京醬豬排 | 蒜香海根 | 油菜 | 芋頭米粉湯 | | 4.8 | 2.0 | 1.9 | 0.0 | 1.0 | 3.2 | 151 | 158 | 734 |
| 18 | 一 | 紫米飯 | 香酥魚片 | ●菇炒三絲 | 菠菜 | 味噌豆腐湯 | | 4.2 | 2.7 | 1.4 | 0.0 | 1.0 | 3.3 | 108 | 112 | 739 |
| 19 | 二 | 客家炒粄條 | | 滷雞腿 | 有機蔬菜 | 小魚莧菜湯 | | 3.0 | 2.6 | 1.4 | 0.0 | 1.0 | 2.5 | 183 | 191 | 615 |
| 20 | 三 | 麥片飯 | 照燒豬肉 | 高麗菜炒肉片 | 莧菜 | 蘿蔔大骨湯 | | 4.2 | 2.2 | 2.2 | 0.0 | 1.0 | 2.4 | 172 | 179 | 682 |
| ✡21 | 四 | 有機糙米飯 | 黃瓜炒蛋 | 泡菜年糕 | 蚵白菜 | 紅豆薏仁湯 | | 6.4 | 0.8 | 1.6 | 0.0 | 1.0 | 2.3 | 94 | 98 | 711 |
| 22 | 五 | 蕎麥飯 | 咖哩雞 | 海帶肉絲 | 金菇芥菜 | 黃芽肉絲湯 | | 4.5 | 2.5 | 1.7 | 0.0 | 1.0 | 2.6 | 106 | 110 | 722 |
| 25 | 一 | 肉絲羹麵 | | 拉油里肌 | 銀絲卷 | 油菜 | | 4.3 | 2.6 | 1.2 | 0.0 | 1.0 | 3.3 | 110 | 115 | 739 |
| 26 | 二 | 有機糙米飯 | 糖醋肉 | 白菜滷 | 有機蔬菜 | 南瓜濃湯<br>鮮奶 | | 4.4 | 2.2 | 2.1 | 1.3 | 1.0 | 2.8 | 359 | 374 | 860 |
| 27 | 三 | 黃豆飯 | 乳噌燉肉 | 冬瓜麵輪 | 油麥菜 | 芥菜大骨湯 | | 4.5 | 2.2 | 1.9 | 0.0 | 1.0 | 2.7 | 144 | 150 | 705 |
| 28 | 四 | 五穀飯 | 樹子蒸魚 | ●哨子油腐 | 青江菜 | 當歸雞湯 | | 4.2 | 4.3 | 1.3 | 0.0 | 1.0 | 2.3 | 215 | 224 | 813 |
| 29 | 五 | 麥片飯 | 三杯雞 | 玉筍花椰 | A菜 | 鹹湯圓 | | 5.4 | 2.3 | 1.9 | 0.0 | 1.0 | 2.6 | 88 | 92 | 780 |

## 認識反式脂肪

來源出處：澧食公益飲食文化教育基金會

動物性油脂因為含有較多的飽和脂肪酸與膽固醇，食用後會提高罹患心血管疾病者的風險，食品業界爲了配合人們對於健康的要求，利用含不飽和脂肪酸為主的植物油作為動物油的取代，但是植物油脂的成分中卻因含有高量的不飽和脂肪酸，而產生了容易氧化酸敗與不耐久炸的加工缺點，為了克服這些缺點，研發了「氫化」這項加工程序，利用特殊技術改變不飽和脂肪酸的結構，使得植物性油脂變得耐高溫、不易變質、延長存放時間，同時氫化後的油脂也增加了食物酥脆的口感，大大增加的食物的美味，但卻也在氫化過程中，形成了危害人體健康的反式脂肪；又稱反式脂肪酸。許多研究已經證實反式脂肪會增加心臟病與動脈硬化疾病的罹患風險

如何減少攝取到反式脂肪？

1. 在購買食物時，應看清楚食品成分標示，如成分標示含有「氫化植物油」、「植物性乳化油」、「精製植物油」、「植物性乳瑪琳」、「人造奶油」等食品建議避免選用；但依據衛服部規範內容，每100公克（固體或半固體）或每100毫升（液體）食品所含反式脂肪量不超過0.3公克，可以標示0。所以即使營養標示上的反式脂肪寫0公克，該食品仍可能含有很少量的反式脂肪。建議大家在購買食品時，除了看營養標示，也要留意成分。如果成分有出現：氫化XX油、人造奶油、植物酥油、轉化油等名稱，就可能含有反式脂肪，必須適度食用才行。
2. 減少油炸類食物的攝取，即使成分標示為不含膽固醇的油炸食品，也要留意是否內含有反式脂肪。
3. 減少食用含有反式脂肪的各類加工食品與零食
4. 養成健康的飲食習慣，多吃天然食物，掌握均衡飲食中三少一高的飲食原則（少油、少鹽、少糖、高纖維），烹調方式則建議以少油的清蒸、水煮、紅燒、涼伴為首選。

108年11月-認識反式脂肪　　有獎徵答站　　班級：　　年　　班 姓名：

(　)1. 請問以下哪一項敘述正確?
(1) 減少食用油炸類食物，可減少攝取到反式脂肪的機率　(2) 零食可以多吃
(3) 營養標示反式脂肪為0，代表此食品一定沒有反式脂肪

(　)2. 請問哪一個加工程序會產生反式脂肪?
(1) 過濾　(2) 氫化
(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。