# 臺北市立中正、忠孝、長春國小108年12月

*本公司全面使用非基因玉米及豆製品,放棄安心使用 *本菜單含有蛋、花生、奶製品、蕎麥製品，不適合其過敏體質者食用** ✪營養諮詢專線：(02)2806-2851 ✪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 | 理想鈣含量 | 熱量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 一 | 紫米飯 | 香酥柳葉魚 | 蒸南瓜 | 菠菜 | 味噌青蔥蛋花湯 | 水果 | 4.6 | 3.0 | 0.7 | 0.0 | 1.0 | 3.1 | 295 | 307 | 767 |
| 3 | 二 | 有機糙米飯 | ●馬鈴薯燉肉 | 甘藍燒豆腸 | 有機蔬菜 | 麻油麵線雞湯 | | 4.8 | 2.8 | 1.2 | 0.0 | 1.0 | 2.7 | 122 | 127 | 761 |
| 4 | 三 | 燕麥飯 | 壽喜燒肉片 | 糖醋麵筋 | 油麥菜 | 肉骨茶湯 | | 5.2 | 2.5 | 1.4 | 0.0 | 1.1 | 2.2 | 75 | 78 | 743 |
| 5 | 四 | 肉絲炒飯 | | 滷雞翅 | A菜 | 薏仁雞湯 | | 4.8 | 3.0 | 1.2 | 0.0 | 1.0 | 2.8 | 57 | 59 | 773 |
| ✡6 | 五 | 黃豆飯 | 紅蘿蔔炒蛋 | 蒜味豆腐 | 青江菜 | 芋頭西米露 | | 5.1 | 1.7 | 1.3 | 0.0 | 1.0 | 2.7 | 221 | 230 | 698 |
| 9 | 一 | 麥片飯 | 打拋豬 | 菇燒蒲瓜 | 油菜 | 結菜雞湯 | | 4.0 | 2.4 | 2.1 | 0.0 | 1.0 | 2.6 | 110 | 114 | 690 |
| 10 | 二 | 有機糙米飯 | 香酥肉魚 | 銀芽肉絲 | 有機蔬菜 | 酸辣湯<br>牛奶 | | 4.0 | 2.8 | 1.5 | 1.0 | 1.0 | 3.2 | 323 | 337 | 854 |
| 11 | 三 | 蕎麥飯 | 義式番茄鴨肉 | 焗烤雙色花椰 | 小芥菜 | 白菜肉絲湯 | | 4.0 | 1.7 | 2.2 | 0.0 | 1.0 | 2.5 | 107 | 111 | 636 |
| ✡12 | 四 | 紫米飯 | 海芽蒸蛋 | ●花生滷豆包 | 青江菜 | ●芝麻奶露 | | 4.0 | 2.1 | 1.0 | 0.3 | 1.0 | 2.2 | 196 | 204 | 653 |
| 13 | 五 | 五穀飯 | 栗子雞丁 | 薑香海根 | 菠菜 | 山藥大骨湯 | | 5.1 | 2.4 | 1.3 | 0.0 | 1.0 | 2.6 | 118 | 123 | 748 |
| 16 | 一 | 有機糙米飯 | 南洋咖哩豬 | 高麗菜雞丁 | 小白菜 | 紫菜蛋花湯 | | 4.3 | 2.2 | 1.6 | 0.0 | 1.0 | 2.7 | 139 | 144 | 688 |
| 17 | 二 | 香蔥肉燥拌麵 | | ●芝麻里肌 | 有機蔬菜 | 冬瓜雞湯<br>牛奶 | | 2.7 | 3.1 | 1.6 | 1.0 | 1.0 | 3.2 | 307 | 320 | 783 |
| 18 | 三 | 黃豆飯 | 紅燒雞丁 | 芹香三絲 | A菜 | 蓮藕大骨湯 | | 4.2 | 2.4 | 1.6 | 0.0 | 1.0 | 2.5 | 88 | 91 | 685 |
| 19 | 四 | 蕎麥飯 | 薑絲蒸魚 | 芋頭白菜 | 小芥菜 | 薑母鴨 | | 4.4 | 3.1 | 1.7 | 0.0 | 1.0 | 2.6 | 101 | 105 | 756 |
| 20 | 五 | 薏仁飯 | ●南瓜燒雞 | 木耳黃瓜 | 油麥菜 | 冬至湯圓 | | 5.4 | 2.1 | 1.6 | 0.0 | 1.0 | 2.3 | 82 | 86 | 744 |
| 23 | 一 | 燕麥飯 | 京醬肉片 | 滷味 | 芥藍菜 | 金菇肉絲湯 | | 4.0 | 2.6 | 2.0 | 0.0 | 1.0 | 2.4 | 222 | 231 | 692 |
| ✡24 | 二 | 有機糙米飯 | 木耳炒蛋 | 宮保烤麩 | 有機蔬菜 | 玉米濃湯<br>牛奶 | | 4.3 | 2.7 | 1.3 | 1.0 | 1.0 | 2.7 | 469 | 489 | 838 |
| 25 | 三 | 小米飯 | 粉蒸肉 | 薑絲冬瓜 | 油菜 | 黃芽雞湯 | | 4.7 | 2.3 | 1.5 | 0.0 | 1.0 | 2.6 | 100 | 105 | 714 |
| 26 | 四 | 青醬義大利麵 | | 炸雞腿 | 油麥菜 | 羅宋湯 | | 3.5 | 3.1 | 1.4 | 0.0 | 1.0 | 3.3 | 240 | 250 | 719 |
| 27 | 五 | 五穀飯 | 豆豉魚丁 | ●海茸肉絲 | A菜 | 芥菜雞湯 | | 4.3 | 2.9 | 1.6 | 0.0 | 1.0 | 3.0 | 137 | 143 | 746 |
| 30 | 一 | 紫米飯 | 三杯雞 | 紅片花椰 | 菠菜 | 客家米苔目湯 | | 4.9 | 2.3 | 1.8 | 0.0 | 1.0 | 2.9 | 117 | 122 | 755 |
| 31 | 二 | 有機糙米飯 | 韓式部隊鍋 | ●小魚條豆 | 有機蔬菜 | 蘿蔔雞湯 | | 3.8 | 2.7 | 2.2 | 0.0 | 1.0 | 2.8 | 240 | 250 | 713 |

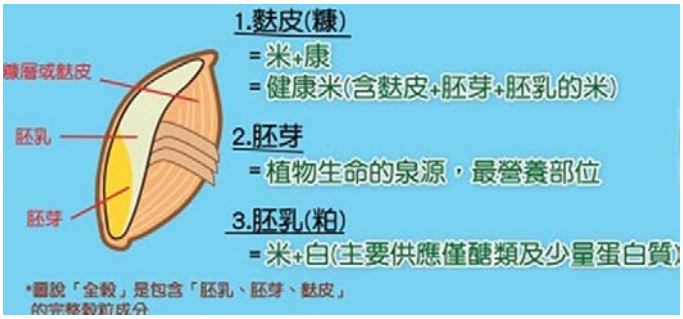
## 全穀333 健康久久久

來源出處：臺北市學校午餐營養探索樂園

1. 每日主食三分之一來自全穀：糙米、全小米、紫米、全玉米、糙薏仁、全小米、全燕麥、全蕎麥都是很好的選擇。

2. 全穀3要素：麩皮+胚芽+胚乳。(如附圖)

3. 全穀3營養(纖維素、維生素、礦物質)
   B群給你好心情，聰明健康好學習
   多吃全穀多咀嚼，纖維增加助排便
   體內廢物排光光，維持健康好活力
   多吃全穀多咀嚼，牙齒整潔亮晶晶
   每日全穀１／３，健康營養So Good




---

108年12月-全穀333 健康久久久　　有獎徵答站　　班級：　　年　　班 姓名：

(　)1. 請問下列哪一項，不是全穀333的意思？
(1) 每日主食三分之一來自全穀　(2) 每週吃3次全穀類
(3)麩皮、胚芽及胚乳是全穀三要素

(　)2. 請問全穀類含以下那些營養成分？
(1)纖維素　(2)維生素
(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。