上將 食品

110年1月厚德國小

*本菜單含有蟹、蝦、牛奶、蕎、芒果、花生、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等。不適合其過敏體質者食用。消費者服務專線：(02)2996-9305 傳真：(02)2276-3714 e-mail：kh9305@gmail.com營養師：陳怡安 (營養字第 009695 號)

✿✿本公司豬肉及其製品全面使用國產肉、全面使用非基改玉米及豆製品，敬請安心使用✿✿

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	蛋豆魚肉	蔬菜	油脂	熱量
1/4	一	地瓜飯 白米,地瓜	芝麻燒肉片 肉片,洋蔥,芝麻-燒	番茄炒蛋 雞蛋,豆腐,番茄-炒	香菇炒高麗 高麗菜,紅蘿蔔,香菇-炒	履歷蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜,雞肉	水果	5.7	2.4	2	2.5	742
5	二	白飯 白米	和風豆包 豆包,小黃瓜-煮	蒸蛋 雞蛋,蔬菜-蒸	木耳燒瓜 鮮瓜,木耳,金針菇,蘿蔔-煮	有機蔬菜	芹香結頭湯 結頭菜,芹菜	保久乳	5.6	2.3	2.2	2.4	728
6	三	紫米飯 白米,紫米	洋芋燉肉 豬肉,洋芋-燒	蠔油香蔥雞 雞肉,蘿蔔,青蔥-燒	菇炒筍片 筍片,鮑菇,鹹蛋黃-炒	履歷蔬菜	羅宋湯 高麗,西芹,番茄,絞肉		5.6	2.4	2	2.3	726
7	四	玉米燒肉拌飯 白米,玉米,豬肉,蔬菜	炸雞腿 雞腿-炸	紅燒獅子頭 豬肉丸子(三統),大白菜,紅蘿蔔-滷	櫻花蝦拌花椰 花椰菜,木耳,櫻花蝦-煮	履歷蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐,洋蔥,柴魚片	水果	5.5	2.4	2.2	2.5	733
8	五	小米飯 白米,小米	醬滷豬排 豬排-滷	芹香鮮魷干片 豆干,芹,魷魚翅,紅蘿蔔-炒	腰果玉米 玉米,紅蘿蔔,腰果,青豆-炒	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋,青蔥		5.7	2.4	2	2.4	737
11	一	青醬肉蓉蕈菇義大利麵 麵,玉米,絞肉,鮮菇,蔬菜,九層塔	烤三節翅 雞翅-烤	花枝丸 花枝丸-烤 每人2個	蕈菇大頭菜 結頭菜,鮮菇,木耳,紅蘿蔔-煮	履歷蔬菜	刈菜排骨湯 刈菜仁,湯排	鮮奶	5.5	2.4	2	2.5	727.5
12	二	燕麥飯 白米,燕麥	梅香扣肉 肉片,筍茸,梅菜-煮	白醬燉雞 雞肉,洋芋,洋蔥-燒	沙茶粉絲煲 高麗,絞肉,粉絲,木耳,紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米,雞蛋,紅蘿蔔	水果	5.8	2.5	1.8	2.4	747
13	三	白飯 白米	墨西哥雞肉 雞肉,蘿蔔,條豆-燒	南瓜炒蛋 雞蛋,南瓜,毛豆-炒	炒花椰 花椰菜,紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	榨菜肉絲湯 肉絲,榨菜		5.5	2.3	2	2.3	711
14	四	胚芽飯 白米,胚芽	茄汁豬肉 豬肉,番茄,洋蔥-煮	雞茸燒豆腐 豆腐,雞絞肉,蔥珠-燒	丁香燒白菜 大白菜,木耳,小魚乾-煮	履歷蔬菜	關東煮湯 玉米,白蘿蔔,海帶	水果	5.6	2.5	2	2.4	738
15	五	五穀飯 白米,五穀米	塔香鮮菇雞 雞肉,鮑菇,九層塔-燒	燒烤醬甜不辣 甜不辣條,玉米,毛豆-燒	條豆干片 條豆,豆干,紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	金針排骨湯 湯排,金針花,竹筍		5.6	2.4	2	2.4	730
18	一	芝麻飯 白米,芝麻	炸豬排 豬排-炸	金沙玉米彩燴 玉米,青豆,紅蘿蔔,鹹蛋-炒	鹹豬肉炒高麗 高麗菜,鹹豬肉,紅蘿蔔-炒	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐,竹筍,金針菇,木耳,肉絲	水果	5.6	2.4	2.1	2.3	728
19	二	海苔香鬆飯 白米,海苔香鬆	咖哩雞 雞肉,洋芋,洋蔥,紅蘿蔔-煮	叉燒肉 豬肉-烤 每人3條	三杯海茸 海茸,芹菜,九層塔-炒	有機蔬菜	青蔥蛋花湯 雞蛋,蔬菜,青蔥	豆奶	5.7	2.4	2	2.3	733

～寒假愉快～
\HAPPY NEW YEAR/

過年過節不長肉 健康飲食跟我走

一、過年零食如何選？

1. **原味堅果**

堅果的每日建議攝取量為約一個免洗湯匙左右，若可以取代烹調用油會更好哦！

2. **無鹽海苔**
3. **原味果乾**

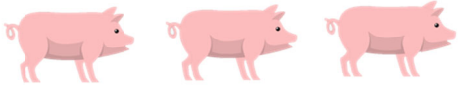
果乾屬於水果類，還是需要控制攝取份量，適量食用為佳。

4. **高纖蒟蒻**

當嘴饞、肚子餓時，也可以吃些原味、高纖的蒟蒻乾、蒟蒻條，一方便可滿足口腹之慾，也可增加飽足感！

5. **原味米餅**
6. **無糖飲品**

想喝點有味道的飲料時，不妨選擇無糖茶，或在白開水中加些新鮮水果片增添風味，也能避免吃進過多熱量喔！



二、年菜地雷怎麼躲？

1. **挑選低脂蛋白質**：避免肥肉、動物皮，選擇瘦肉、花枝、小卷、蝦仁等取代東坡肉、蹄膀、五花肉。
2. **年年有餘**：份量較大的年菜建議與親友一起分享，或一份分兩餐食用，多多檢視自己攝取食物種類份量多寡，也能避免飲食過量。
3. **減少加工品**：多選擇天然食材取代高鹽、高油、高熱量的加工食品如：香腸、貢丸、火鍋料等。
4. **減少沾醬**：選擇新鮮的蔥、薑、蒜來增添菜餚風味，取代沙茶醬、辣椒醬、胡麻醬、辣油等高油脂調味品。
5. **蔬菜不可少**：圍爐吃火鍋可用蘿蔔、牛番茄、高麗菜等作為蔬菜湯底，多攝取菇類、當季蔬菜等提升纖維質攝取量，增加飽足感。