



上將食品 111年10月



厚德國小

◎地址：新北市新莊區幸福東路 86 號 ◎服務專線：(02)2996-9305 ◎E-mail：kh9305@gmail.com

【本校未使用輻射污染食品】

*菜單含有蟹、蝦、牛奶、蛋、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 *本全面使用非基改玉米及豆製品* ◎營養師：黃詠怡(營養字第 3906 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量	
3	一	白飯 白米	橙香肉柳 豬柳、洋蔥、彩椒、煮	燒烤醬甜條 甜不辣、芹菜、蘿蔔、炒	海結蘿蔔 白蘿蔔、海帶結、花生、滷	海芽味噌湯 豆腐、海芽、小魚乾	優酪乳	5.6	2.3	2.3	2.4	730
4	二	小米飯 白米、小米	安東燉雞 雞肉、洋芋、寬粉、青蔥、燉	蔥酥燒豆腐 豆腐、絞肉、毛豆、紅蔥末、燒	蒜香高麗 高麗菜、蘿蔔、蒜、炒	冬瓜排骨湯 冬瓜、湯排、香菇	水果	5.8	2.3	2.2	2.4	742
5	三	薏仁飯 白米、薏仁	醬燒豬肉 豬肉、鮑菇、青豆、燒	金瓜雞丁 金瓜、雞肉、蔬菜、燒	清炒長豆 條豆、蘿蔔、炒	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、青蔥		5.7	2.4	2	2.4	737
6	四	咖哩 蕈菇炒飯 白米、玉米、蔬菜、鮑菇、豬肉	芝香雞翅 X1 雞翅、芝麻、烤	炸 薯條 X5 薯條 X5、炸	芹香芽菜 豆芽菜、蘿蔔、芹菜、炒	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、蔬菜	水果	5.5	2.4	2.1	2.6	735
7	五	糙米飯 白米、糙米	蘿蔔滷肉 豬肉、蘿蔔、麵線、滷	蒸蛋 雞蛋、蔬菜、蒸	鯉魚鮮瓜煮 鮮瓜、蔬菜、柴魚片、煮	糯米雞湯 洋芋、雞肉、糯米、枸杞		5.5	2.4	2	2.3	719

~~ 雙十國慶放假囉 ~~

11	二	蕎麥飯 白米、蕎麥	鳳梨糖醋魚 魚肉、鳳梨、洋蔥、煮	瓜仔開胃鴿蛋 豆干、鴿蛋、絞肉、冬瓜、脆瓜、煮	鮮菇炒筍 竹筍、鮮菇、蔬菜、炒	南瓜濃湯 南瓜、洋蔥、雞蛋、香草粉	水果	豆奶	5.7	2.4	1.6	2.4	727
12	三	白飯 白米	梅汁雞丁 雞肉、蘿蔔、毛豆、煮	麻婆馬鈴薯 洋芋、絞肉、蔬菜、煮	紅片花椰 花椰菜、紅蘿蔔、煮	高麗排骨湯 高麗菜、湯排、鮮菇、枸杞		5.5	2.4	2	2.2	714	
13	四	蒜味青醬 筆管麵 麵、玉米、豬肉、紅蘿蔔、洋蔥	炸豬排 X1 豬排、炸	海苔 魷魚丸 X2、海苔粉、燒	鮮瓜什錦 鮮瓜、鮮菇、蔬菜、煮	番茄蛋花湯 雞蛋、番茄、蔬菜	水果	5.6	2.5	2	2.3	733	
14	五	白飯 白米	黃燜雞 雞肉、洋芋、彩椒、燒	塔香花枝揚 花枝揚、芹菜、花椰菜、九層塔、炒	拌炒海帶絲 海帶絲、蘿蔔、干絲、炒	韓式大醬湯 豆腐、肉片、鮮菇、黃豆芽		5.5	2.3	2.1	2.3	714	
17	一	紅藜飯 白米、紅藜	五色肉柳 豬柳、洋蔥、蔬菜、青蔥、炒	金沙鮮筍炒蛋 竹筍、雞蛋、鹹蛋、炒	清炒高麗 高麗菜、蔬菜、炒	金針雞湯 雞肉、金針、金針菇	鮮奶	5.5	2.4	2.2	2.5	733	
18	二	白飯 白米	咖哩雞 雞肉、洋芋、蘿蔔、煮	糖醋醬燒小丸子 虱目魚丸、洋蔥、彩椒、煮	豆酥條豆 條豆、蘿蔔、豆酥、炒	羅宋蔬菜湯 番茄、洋蔥、西芹、湯排	水果	5.6	2.4	2	2.3	726	
19	三	麥片飯 白米、麥片	蠔油鮮菇豬 豬肉、鮮菇、蔬菜、燒	芝香地瓜雞 雞肉、地瓜、芝麻、燒	柴香白菜 白菜、蘿蔔、油片、柴魚片、煮	鮮菇青瓜湯 青木瓜、鮮菇、雞肉		5.7	2.5	2	2.4	745	
20	四	胚芽飯 白米、胚芽	味噌雞 雞肉、蘿蔔、青豆、燒	腰果肉燥油腐 油豆腐、玉米、絞肉、腰果、燒	木耳豆芽 豆芽菜、木耳、蔬菜、炒	酸辣湯 豆腐、筍絲、肉絲、雞蛋	水果	豆奶	5.5	2.4	2	2.4	723
21	五	沙茶 麵疙瘩 麵疙瘩、豬肉、蔬菜、沙茶	梅汁豬排 X1 豬排、燒	炸 雞堡肉 X1 雞堡肉、炸	金粒花椰 花椰菜、玉米、炒	冬瓜 薏米鴨湯 冬瓜、鴨肉、薏仁、紅棗		5.6	2.4	2.1	2.3	728	
24	一	燕麥飯 白米、燕麥	冰糖 滷雞翅 X1 雞翅、滷	什錦肉柳 肉柳、干絲、木耳、蘿蔔、煮	塔香海茸 海茸、蘿蔔、九層塔、炒	西式濃湯 洋芋、洋蔥、雞蛋、玉米		5.7	2.4	2	2.4	737	
25	二	香草鮮茄 義大利麵 麵、玉米、番茄、洋蔥、絞肉、青豆	炸 豬肉酥 X3 豬肉 X3、炸	烤薯瓣 X3 薯瓣 X3、烤	針菇鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、金針菇、煮	味噌豆腐湯 豆腐、海芽、柴魚片	水果	保久乳	5.7	2.4	2.2	2.5	747
26	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	宮保雞丁 雞肉、鮑菇、紅椒、花生、煮	客家鹹肉炒高麗 高麗菜、鹹豬肉、蔬菜、炒	清炒筍子 竹筍、蘿蔔、木耳、炒	蘿蔔排骨湯 蘿蔔、湯排、芹菜		5.5	2.5	2	2.3	726	
27	四	白飯 白米	泰式燒魚 魚肉、洋蔥、番茄、九層塔、煮	蒜香玉米雞 雞肉、玉米、豆豉、蒜、煮	彩蔬條豆 條豆、彩椒、炒	紫菜蛋花湯 雞蛋、蘿蔔、紫菜	水果	5.6	2.4	2	2.4	730	
28	五	五穀飯 白米、五穀米	烤雞排 X1 雞排、烤	紅燒肉苜凍腐 凍豆腐、絞肉、木耳、青蔥、燒	芋香白菜滷 白菜、芋頭、蔬菜、滷	芽菜肉絲湯 黃豆芽、肉絲、木耳、金針菇		5.6	2.5	2	2.3	733	
31	一	白飯 白米	三杯燒豬 豬肉、竹筍、九層塔、煮	雞肉親子丼 雞肉、洋蔥、雞蛋、蘿蔔、毛豆、煮	螞蟻上樹 高麗菜、冬粉、絞肉、蘿蔔、炒	關東煮湯 蘿蔔、海帶結、油豆腐		5.7	2.5	1.8	2.3	735	

真相與闢謠

資料來源：衛生福利部國民健康署

生活中總是有很多似是而非的健康資訊，本篇就是跟各位同學導正一些常見的有誤觀點。

謠言一、鮮乳和保久乳的營養價值差很大？

鮮乳係指以生乳為原料，經高溫短時間或超高溫短時間殺菌方式，因無法達到完全無菌的狀態，保存期限較短且需冷藏供飲用；

保久乳係指以生乳或鮮乳經高壓滅菌或高溫滅菌，且包材也需經無菌處理，並採無菌充填模式，方可較長時間保存。二者的來源都一樣，只是差在包裝及殺菌的方式不同，產生保存期限的差異。

鮮乳的營養成份包括了蛋白質、脂肪、碳水化合物（乳糖）、礦物質及維生素，高溫殺菌的保久乳只會被破壞少許對熱敏感的營養素如維生素C，大部分營養成份都能保留，因此鮮乳跟保久乳的營養成份大部分是相同的，都是補充鈣質與蛋白質的良好來源。

謠言二、菠菜與豆腐一起吃，真的會導致結石嗎？

1. 菠菜的草酸與豆腐分解出的草酸及鈣質，會在腸道結合成草酸鈣，但草酸鈣不會被腸道吸收，反而會形成糞石後隨著糞便排出，所以菠菜豆腐湯並不會造成身體結石的問題。

2. 草酸鈣結石的成因，是高草酸血症所導致，在攝取含有草酸的食料，反而要同時攝取鈣質，才能提高草酸和鈣離子在腸道結合的機會，以減少草酸的吸收，進而降低草酸鈣結石的風險。