



上將食品 111 年 8+9 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、含熱質穀物、大豆、魚類等，不適者其過敏體質者食用 *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	全蛋	豆製品	蔬菜	水果	熱量		
8/30	二	白飯 白米	壽喜燒豆腐 豆腐、蘿蔔、金針菇、燒	咖哩肉茸薯塊 洋芋、洋蔥、絞肉、毛豆、煮	炒高麗菜 高麗菜、蔬菜、炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐、海芽、青蔥	水果	5.7	2.3	2.1	2.3	728
31	三	五穀飯 白米、五穀米	鮮茄雞丁 雞肉、番茄、蔬菜、燒	家常西魯肉 白菜、肉絲、芋頭、蔬菜、煮	彩蔬條豆 條豆、彩椒、木耳、炒	履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 蘿蔔、湯排、芹菜		5.5	2.2	2.3	2.2	707
9/1	四	茄汁肉醬 義大利麵 麵、絞肉、玉米、紅蘿蔔、番茄、青豆	里肌豬排 X1 豬排、燒	炸 起司球 X2 起司球 X2、炸	蔬燒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、煮	履歷蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蘿蔔、洋蔥	水果	5.7	2.3	1.9	2.4	727
2	五	白飯 白米	蔥燒雞 雞肉、洋蔥、青蔥、燒	醃滷油豆腐 油豆腐、豬絞肉、木耳、煮	金沙鮮筍 竹筍、鹹蛋黃、蘿蔔、炒	履歷蔬菜	薏仁排骨湯 洋芋、排骨、薏仁		5.6	2.4	2	2.3	726
5	一	地瓜飯 白米、地瓜	果香咕咾肉 豬肉、洋蔥、鳳梨、燒	凍腐關東煮 蘿蔔、雞肉、凍豆腐、玉米、煮	鍋燒白菜 白菜、油片、香菇、蔬菜、燒	履歷蔬菜	酸辣湯 豆腐、肉絲、雞蛋、蔬菜	優酪乳	5.6	2.3	2.2	2.3	723
6	二	芝麻飯 白米、芝麻	迷迭香燒雞 雞肉、蘿蔔、迷迭香、燒	鮮菇蒸蛋 雞蛋、鮮菇、蒸	什錦絲瓜 絲瓜、麵疙瘩、木耳、枸杞、燒	有機蔬菜	南瓜肉絲湯 南瓜、肉絲、蔬菜	水果	5.6	2.3	2.3	2.3	726
7	三	紅扁豆飯 白米、紅扁豆	烤肉醬豬肉 豬肉、鮑菇、彩椒、煮	奶香洋芋雞 洋芋、雞肉、蘿蔔、毛豆、煮	塔香海根 海帶根、蔬菜、煮	履歷蔬菜	羅宋湯 番茄、蔬菜、湯排		5.6	2.3	2	2.3	718
8	四	紅藜 肉蓉蛋炒飯 白米、紅藜、絞肉、玉米、蘿蔔、雞蛋	烤 棒棒腿 X2 棒棒腿 X2、烤	炸 可樂餅 X1 可樂餅 X1、炸	脆炒豆芽 豆芽菜、芹菜、蘿蔔、炒	履歷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋、蘿蔔、青蔥	水果	5.5	2.4	2.1	2.4	726
~~ 中 秋 連 假 愉 快 ~~													
12	一	燕麥飯 白米、燕麥	柴魚燒肉 雞肉、蘿蔔、柴魚片、煮	起司年糕豬 年糕、豬肉、蘿蔔、金針菇、起司粉、煮	芝麻條豆 條豆、蔬菜、芝麻、炒	履歷蔬菜	小魚味噌湯 豆腐、洋蔥、小魚干		5.7	2.3	2	2.3	725
13	二	小米飯 白米、小米	柚香鮮魚 魚肉、洋蔥、毛豆、燒	茄汁雞肉丸 洋芋、雞肉丸、番茄、玉米、煮	海味三絲 海帶、干絲、芹菜、蘿蔔、炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、蘿蔔、雞蛋	水果	5.6	2.3	2	2.2	714
14	三	白飯 白米	蜜香地瓜雞 雞肉、地瓜、燒	海苔香鬆蛋 雞蛋、豆薯、蘿蔔、海苔香鬆、炒	鮮菇炒筍 竹筍、蘿蔔、鮮菇、炒	履歷蔬菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、蔬菜、湯排		5.8	2.3	1.9	2.4	734
15	四	白醬 義大利麵 麵、玉米、豬絞肉、洋蔥、毛豆	義式 香草豬排 X1 豬排、義式香料、燒	炸 薯餅 X2 薯餅 X2、炸	奶香白菜 大白菜、蘿蔔、木耳、煮	履歷蔬菜	金針湯 金針花、金針菇、蔬菜	水果	5.7	2.3	1.6	2.3	715
16	五	白飯 白米	三杯雞 雞肉、鮑菇、竹筍、九層塔、燒	蝦仁什錦粉絲煲 粉絲、高麗菜、小蝦仁、絞肉、蘿蔔、木耳、炒	玉筍花椰 花椰菜、玉米筍、蘿蔔、煮	履歷蔬菜	紅燒排骨湯 洋蔥、蘿蔔、番茄、排骨		5.8	2.2	2	2.3	725
19	一	雜糧飯 白米、雜糧米	咖哩豬 豬肉、洋芋、洋蔥、蘿蔔、煮	椒鹽甜不辣 甜不辣、芹菜、炒	蝦香高麗 高麗菜、蘿蔔、木耳、蝦皮、炒	履歷蔬菜	柴魚味噌湯 豆腐、海芽、柴魚片	鮮奶	5.7	2.3	2	2.3	725
20	二	海苔香鬆飯 (附香鬆包) 白米	照燒彩蔬雞 雞肉、蘿蔔、玉米筍、燒	家常豆腐 豆腐、蔬菜、豬絞肉、煮	菇燒鮮瓜 鮮瓜、蔬菜、香菇、煮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、肉絲、金針菇	水果	5.5	2.4	2	2.3	719
21	三	胚芽飯 白米、胚芽	南瓜燒豬 豬肉、南瓜、青豆、燒	白菜燉雞 雞肉、白菜、金針菇、蘿蔔、燒	鐵板豆芽 豆芽菜、韭菜、蘿蔔、炒	履歷蔬菜	肉骨茶湯 高麗菜、鮮菇、排骨、肉骨茶包		5.7	2.3	2.1	2.2	723
22	四	白飯 白米	炸 香酥雞排 X1 雞排、炸	杏仁 玉米肉茸 玉米、豬絞肉、雙色蘿蔔、毛豆、杏仁、炒	柴香蘿蔔 蘿蔔、海帶結、鮮菇、煮	履歷蔬菜	大滷湯 豆腐、肉絲、筍、雞蛋、木耳	水果	5.6	2.3	2	2.3	718
23	五	紅藜飯 白米、紅藜	京醬豬肉 豬肉、鮑菇、小黃瓜、煮	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋、蘿蔔、炒	木耳條豆 條豆、蘿蔔、木耳、炒	履歷蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、鮮菇		5.7	2.3	2	2.4	730
26	一	台式什錦 粿仔條 粿仔條、豬肉絲、豆芽菜、蔬菜	蠔香雞翅 X1 雞翅、油	莎莎醬 鵝蛋 X2 鵝蛋、洋蔥、番茄、玉米、煮	紅片高麗 高麗菜、蘿蔔、炒	履歷蔬菜	鳳梨排骨湯 鳳梨、排骨、蘿蔔		5.8	2.2	1.9	2.3	722
27	二	麥片飯 白米、麥片	海苔燒豬 豬肉、蘿蔔、海苔粉、燒	餡餅 X1 餡餅 X1、烤	清炒竹筍 竹筍、木耳、金針菇、炒	有機蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋、蔬菜	水果	5.5	2.4	2	2.3	719
28	三	大麥飯 白米、大麥仁	和風雞丁 雞肉、洋蔥、小黃瓜、煮	蒜香田園四蔬 絞肉、豆薯、蘿蔔、毛豆、炒	炒花椰菜 花椰菜、蘿蔔、炒	履歷蔬菜	南瓜玉米湯 玉米、南瓜、絞肉、蘿蔔		5.6	2.3	2	2.2	714
29	四	糙米飯 白米、糙米	福菜豬 豬肉、福菜、筍、煮	福州丸 X1 福州丸、玉米、青豆、煮	芹炒海茸 海茸、芹菜、蔬菜、炒	履歷蔬菜	香蔥蛋花湯 高麗菜、雞蛋、青蔥	水果	5.6	2.3	2.1	2.2	716
30	五	白飯 白米	沙嗲雞 雞肉、洋芋、蘿蔔、煮	普羅旺斯百頁 百頁豆腐、玉米筍、彩椒、普羅旺斯香草、燒	開陽鮮瓜 鮮瓜、木耳、金針菇、蝦米、煮	履歷蔬菜	香菇赤肉羹 香菇、肉絲、蘿蔔、木耳、白菜		5.6	2.3	2	2.3	718

多喝白開水

資料來源：教育部大專校院推動減少攝取含糖飲料教學資源參考手冊

俗話亦說：「人能三日無糧，不可一日無水」。水是人體最主要的成分，也是生理活動及新陳代謝不可或缺的物質，存在於身體各部位組織中，約占人體體重的60~70%；當人身上的水分流失太多，生理機能就會亮起紅燈。

且衛生福利部在2011年公布的《每日飲食指南》增加了「水」標示，代表水也是每日飲食中不可缺少的一部分。另外，國民飲食指標中也提醒民眾應避免含糖飲料的攝取，因此我們應養成喝白開水的習慣。

雖說要多喝水，還是有一些注意事項，可不是喝越多越好喔！

喝白開水的小撇步：

- 一、天天喝水約1,500~2,000毫升：一般日常生活(不含劇烈運動)的水分需要量為每公斤體重30~35毫升，扣除來自食物的水分，建議每日攝取約1,500~2,000毫升的白開水。而在天氣炎熱、運動量大、發現小便顏色偏黃、或是攝取的食物水分含量較少(如常吃烘焙、油炸品；少蔬果、湯品等)，則需要增加更多的水分攝取。
- 二、多次喝、慢慢喝、小口喝。
- 三、隨身攜帶水壺或水杯，並選擇耐熱安全材質的水壺。
- 四、7個喝水好時機：

- (一) 起床喝杯水
- (二) 用餐配杯水
- (三) 外出帶水喝
- (四) 焦躁疲憊時
- (五) 學生下課時
- (六) 工作上班時
- (七) 運動前中後

