南州國小110年11月份菜單

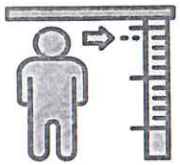
日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧/份	豆魚蛋肉/份	蔬菜/份	水果/份	乳品/份	油脂與堅果種子/份	熱量/kcal
11月1日	一	糙米飯	花生麵筋	鮮菇炒蛋	季節時蔬	豆薯玉米湯	蔬食日	5	2.3	1.3			2.5	622
11月2日	二	白米飯	三杯雞	奶香燉薯塊	有機蔬菜	蘿蔔龍骨湯	水果	5	2.0	1.3	1		2.5	665
11月3日	三	麵線羹		香酥雞翅＊1		麵羹料		5	2.0	1.3			2.5	607
11月4日	四	糙米飯	芋頭燒雞	青花肉末	季節時蔬	綠豆湯	水果	5.4	2.0	1.5	1		2.5	699
11月5日	五	五穀飯	咕咾肉	蒲瓜燴金針	季節時蔬	味噌豆枝湯		5	2.0	2.2			2.5	629
11月8日	一	糙米飯	藥膳滷味	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	玉米豆腐湯	蔬食日	5	2.1	1.4			2.5	613
11月9日	二	白米飯	豆瓣魚丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	5	2.3	1.3	1		2.5	679
11月10日	三	玉米雞蓉粥		海苔翅小腿*2		粥料		5	2.1	1.4			2.5	613
11月11日	四	糙米飯	蔥燒雞腿*1	鮮菇燴豆腐	季節時蔬	紫菜龍骨湯	水果	5	2.7	1.5	1		2.5	707
11月12日	五	燕麥飯	馬鈴薯燉肉	豆芽炒蛋	季節時蔬	冬瓜香菇湯		5	2.7	1.7			2.5	654
11月15日	一	糙米飯	醬燒素鴨	毛豆炒蛋	季節時蔬	草菇湯	蔬食日	5	3.0	1.6			2.5	668
11月16日	二	白米飯	春川炒雞	香酥百匯	有機蔬菜	柴魚洋蔥湯	水果	5	2.3	1.3	1		2.5	682
11月17日	三	炒米苔目		茶葉蛋		大醬海芽湯		5	2.0	1.3			2.5	604
11月18日	四	糙米飯	蔥油雞	麻婆豆腐	季節時蔬	冬瓜檸檬山粉圓	水果	5	2.6	1.3	1		2.5	698
11月19日	五	麥片飯	鐵板豬柳	小瓜干丁	季節時蔬	豆薯蛋花湯		5	2.5	1.5			2.5	638
11月22日	一	糙米飯	咖哩豆腐煲	薯絲炒蛋	季節時蔬	蔬菜油腐湯	蔬食日	5	2.0	1.4			2.5	608
11月23日	二	飯湯		香滷豬排*1		飯湯料	水果	5	2.0	1.4	1		2.5	668
11月24日	三	白米飯	紅燒肉丁	香炒三絲	有機蔬菜	鍋燒湯		5	2.7	1.3			2.5	644
11月25日	四	糙米飯	香菇蒜蓉雞	沙茶豆芽干片	季節時蔬	冬瓜肉絲湯	水果/牛奶	5	2.1	1.7	1	1	2.5	801
11月26日	五	芝麻飯	椒鹽雞丁	茄汁年糕	季節時蔬	玉米濃湯		5	2.0	1.6			2.5	613
11月29日	一	糙米飯	奶香鮮蔬豆皮	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	絲瓜粉絲湯	蔬食日	5	2.1	1.9			2.5	626
11月30日	二	白米飯	糖醋雞	鮮蔬黑輪	有機蔬菜	白菜腐皮湯	水果	5	2.0	1.8	1		2.5	678

營養師：李偵伊　午餐秘書：教師兼午餐執行秘書 陳建治　主任：教師兼教學主任 蘇恆毅　校長：屏東縣立南州國民小學校長 涂建平

本校午餐一律供應國產豬肉食材

補鈣知多少

鈣質為組成身體骨骼及牙齒的主要成分，國人各年齡層之每日建議鈣攝取量，0至6歲為300至600毫克、7至9歲為800毫克、10至12歲為1000毫克、13至18歲為1200毫克、成人則為1000毫克。若長期鈣攝取不足，對兒童或青少年易導致骨骼成長不良，成人或長者易發生骨質疏鬆。



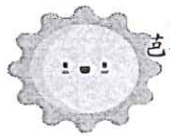
透過天然食物補充鈣也是很推薦的，下列整理了在成分上含鈣量高的天然食物補鈣推薦給大家

推薦補鈣之動物性成分：

牛奶、魚貝類、小魚乾、乳酪類、優格、蛋黃、肝臟

推薦補鈣之植物性成份：

芝麻、堅果類、大豆類、綠色蔬菜、全穀類、海藻類



多曬太陽補充維生素D, 增加鈣吸收

芭樂富含維生素C, 搭配鈣質食物　吸收力up up