南州國小111年2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
2月11日	五	芝麻飯	冬瓜肉燥	玉米三丁	季節時蔬	味噌海芽湯		5	2.1	1.4			2.5	655
2月14日	一	白米飯	鮮蔬豆皮	菠菜番茄炒蛋	季節時蔬	豆薯金針湯	蔬食日	5	2.5	1.7			2.5	693
2月15日	二	小米飯	宮保雞丁	銀芽炒雞絲	有機蔬菜	皇帝豆龍骨湯	水果	5	2.2	1.6	1		2.5	728
2月16日	三	雙蛋瘦肉粥		泰式炸雞排*1		粥料		5	2.7	1.4			2.5	700
2月17日	四	燕麥飯	紅咖哩肉丁	腐乳高麗菜	季節時蔬	紅豆豆漿	水果	5	2.1	1.7	1		2.5	723
2月18日	五	海苔飯	醬燒豬排*1	黃瓜燴肉末	季節時蔬	味噌豆枝湯		5	2.1	1.8			2.5	665
2月21日	一	白米飯	銀蔔嫩油腐*1	玉米蔥花蛋	季節時蔬	酸辣湯	蔬食日	5	2.0	1.3			2.5	645
2月22日	二	紫米飯	香滷翅小腿*2	什錦冬粉	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	水果	5	2.1	1.4	1		2.5	715
2月23日	三	茄汁肉醬義大利麵		台式鹹酥雞		麵料		3.4	2.1	1.3			2.5	541
2月24日	四	麥片飯	沙茶肉片	脆炒培根洋芋	季節時蔬	大頭菜湯	水果/鮮奶	5	2.6	1.7	1	1	2.5	880
2月25日	五	糙米飯	紅燒排骨	白菜滷	季節時蔬	薏仁山藥龍骨湯		5	2.1	2.0			2.5	670

營養師：李偵伊　午餐秘書 教師兼 午餐執行秘書 賴健治　主任 教師兼 學務主任 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

遠離過年後發福

五大招 飲食技巧

第一招:高纖蔬果不可少

蔬菜水果的膳食纖維豐富,可以增加飽足感,避免吃進過多熱量

膳食纖維提供腸道好菌能量來源,維持腸胃道機能

第二招:每份餐點7分飽

不進食過量的食物,搭配細嚼慢嚥 減少攝取過多熱量

第三招:優先選擇優質蛋白質

豆>魚>蛋>肉為建議食用順序,

豆類豆製品為優質蛋白質來源,加上是植物性蛋白質,減少飽和脂肪的攝取,熱量低纖維豐富

可多食用:豆腐 豆干 豆漿 毛豆仁 黑豆

第四招:運動333

運動不可少,幫助消耗熱量 ,一個禮拜運動三次,一次三十分鐘

第五招:搭配喝水好代謝

每日水分攝取為每公斤體重30-40毫升,促進新陳代謝,幫助消化