

南州國小111年3月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	食量	食量	食量	食量	食量	食量	食量	食量
3月1日	二	白米飯	馬鈴薯燉肉	塔香海草雙絲	有機蔬菜	豆薯肉絲湯	水果	5	2.0	1.7	1		2.5	715	
3月2日	三	白米飯	麵線糊	香酥鮭魚排*1	麵料	麵料	水果	5	2.0	1.4			2.5	648	
3月3日	四	糙米飯	芋頭燒雞	紅蘿蔔炒蛋	季節時蔬	綠豆燕麥湯	水果	5	2.5	1.3	1		2.5	743	
3月4日	五	五穀飯	蒜香滷雞排*1	茄汁年糕	季節時蔬	味噌海芽湯	水果	5	2.0	1.6			2.5	653	
3月7日	一	海苔飯	花生麵筋麵輪	柴香洋蔥炒蛋	季節時蔬	玉米濃湯	雞蛋日	5	2.4	1.4			2.5	678	
3月8日	二	糙米飯	蔥油雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	白菜鮮菇湯	水果	5	2.0	1.5	1		2.5	710	
3月9日	三	白米飯	古早味飯湯	滷雞翅*1	有機蔬菜	飯湯料	水果	5	2.2	1.3			2.5	660	
3月10日	四	白米飯	砂鍋魚丁	桂筍炒干片	季節時蔬	紫菜龍骨湯	水果	5	3.1	1.9	1		2.5	803	
3月11日	五	小米飯	脆瓜肉燥	玉米綠花椰	季節時蔬	番茄蛋花湯	水果	5	2.1	2.0			2.5	670	
3月14日	一	白米飯	塔香滷豆腸	高麗菜炒蛋	季節時蔬	絲瓜粉絲湯	雞蛋日	5	2.5	1.6			2.5	690	
3月15日	二	糙米飯	咖哩雞	香炒三丁	有機蔬菜	豆薯蛋花湯	水果	5	2.3	1.4	1		2.5	730	
3月16日	三	白米飯	味噌豚骨拉麵	水煮蛋*1	有機蔬菜	麵料	水果	5	2.0	1.4			2.5	648	
3月17日	四	雜糧飯	豆瓣燒子排	雙花鮮魷	季節時蔬	冬瓜檸檬山粉圓	水果/鮮奶	5	2.0	1.8	1	1	2.5	838	
3月18日	五	紫米飯	菜脯滷味	野菇白菜	季節時蔬	味噌豆枝湯	雞蛋日	5	2.3	1.8			2.5	680	
3月21日	一	白米飯	菜脯滷味	毛豆炒蛋	季節時蔬	冬瓜香菇湯	雞蛋日	5	2.1	1.8			2.5	665	
3月22日	二	麥片飯	麻油燉雞	番茄炒白花	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	水果	5	2.3	1.4	1		2.5	730	
3月23日	三	白米飯	菜脯糙米粥	醬燒豬排小漢堡*1	有機蔬菜	粥料	水果	5	2.0	1.3			2.5	645	
3月24日	四	小米飯	三杯雞	胡麻拌菠菜	季節時蔬	酸辣湯	水果	5	2.1	1.6	1		2.5	720	
3月25日	五	薏仁飯	椒鹽豬柳	麻婆時蔬豆腐	季節時蔬	鍋燒湯	水果	5	2.7	1.4			2.5	700	
3月28日	一	白米飯	紅燒凍豆腐	塔香玉米蛋	季節時蔬	味噌蛋花湯	雞蛋日	5	2.9	1.6			2.5	720	
3月29日	二	糙米飯	春川炒雞	脆炒馬鈴薯	有機蔬菜	黃瓜雞湯	水果	5	2.0	1.6	1		2.5	713	
3月30日	三	白米飯	咖哩炒飯	泰式酸辣翅小腿*2	有機蔬菜	大頭菜湯	水果	5	2.0	1.4			2.5	648	
3月31日	四	紫米飯	鳳梨照燒肉片	奶香白菜	季節時蔬	大頭菜湯	水果	5	2.1	1.5	1		2.5	718	

糖精危機

營養師：李佩伊

午餐秘書

南州國小 校長 王任

南州國小 校長 王任

本校午餐一律供應國產豬肉食料

根據世界衛生組織WHO建議，一天攝取的精緻糖量，不應該超過總熱量的10%，降至5%為更理想的數值

若一天熱量為2000大卡，則精緻糖的攝取量應少於2000*0.1/4=50克，相當於10顆方糖

額外添加的精緻糖是指來自飲料或是製造食物時額外增加的糖，如：高果糖糖漿 蔗糖 黑糖 蜂蜜不包含來自水果及人工甜味劑的糖

- 1增加糖尿病風險
- 2增加高血壓風險
- 3促進老化
- 4影響認知功能，情緒障礙

