

台南市東區東光國民小學 114 年 9 月份午餐食譜

營養師：黃硯廷

執行祕書：李嘉津

校長：歐陽兩坤

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果/ 乳品	熱量- 大卡
1	9月1日	一	小米飯	咖哩雞	玉米雞茸	有機蔬菜	竹筍排骨湯	水果	651
2	9月2日	二	糙米飯	瓜仔肉燥	蔥花炒蛋	有機蔬菜	芹菜魚皮湯		632
3	9月3日	三	米粉	金瓜炒米粉	茶香滷雞翅	蒜香空心菜	蘿蔔貢丸湯	乳品	585
4	9月4日	四	紅藜飯	橙汁排骨	木須鮑菇絲	有機蔬菜	冬瓜決明子茶		649
5	9月5日	五	糙米飯	三杯豆干	番茄炒蛋	有機蔬菜	玉米濃湯	水果	693
6	9月8日	一	小米飯	紅燒肉	XO 醬炒瓢瓜	有機蔬菜	紅玉牛蒡雞湯	水果	672
7	9月9日	二	糙米飯	香菇燒雞	竹筍炒肉絲	有機蔬菜	海帶排骨湯		554
8	9月10日	三	鐵板麵	義大利肉醬	毛豆蝦仁	彩椒花椰菜	蘑菇南瓜濃湯	乳品	646
9	9月11日	四	糙米飯	醬燒鴨丁	甘藍花枝燒	有機蔬菜	南薑雞湯		569
10	9月12日	五	糙米飯	香酥魚	海帶白干絲	有機蔬菜	仙草蜜	水果	734
11	9月15日	一	小米飯	南瓜燉肉	三杯杏鮑菇	有機蔬菜	香菇雞湯	水果	688
12	9月16日	二	糙米飯	椒麻燒肉	塔香海茸	有機蔬菜	關東煮		564
13	9月17日	三	紅麵線	麵線糊	紅燒雞腿	水蓮豆芽菜	小兔包	乳品	661
14	9月18日	四	紫米飯	黃金親子丼	蠔油海帶根	有機蔬菜	小魚味噌湯		572
15	9月19日	五	糙米飯	五味魷魚	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	冬瓜蛤蠣湯	水果	644
16	9月22日	一	小米飯	糖醋排骨	花生炒豆干	有機蔬菜	瓜仔雞湯	水果	672
17	9月23日	二	糙米飯	沙茶肉絲	白菜滷	有機蔬菜	冬菜鴨粉絲湯		612
18	9月24日	三	白米飯	虱目魚鹹粥	關東滷味	油蔥地瓜葉	黑糖雙色花捲	乳品	727
19	9月25日	四	糙米飯	香酥雞米花	柴香銀芽雞絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		704
20	9月26日	五	糙米飯	咖哩魚丁	黃金鮭魚蛋	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	754
21	9月30日	二	小米飯	粉蒸肉	麻婆豆腐	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯		566

- 備註：
1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜
 2. 本校採用檢驗合格之肉品、均附有證明
 3. 週五供應「低碳環保健康素」
 4. 本校一律使用國產豬食材
 5. 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。

臺南市

午餐營養教育 餐前5分鐘

糖糖危機

糖隨著時代變遷，種類與應用方式也變得更加多元，在任何食品加工、料理烹調中都會使用，繼而出現料理的千滋百味。

依據衛生福利部國民健康署-國民飲食指標中，建議「每日飲食中，添加糖攝取量不宜超過總熱量的10%」。若以每日攝取2000大卡計算，每日添加糖的攝取量最好能控制在50公克以內。

常見飲品中的含糖量

	每瓶熱量(大卡)	含糖量(g)	方糖含量(顆)
 多多綠茶 (700ml)	341	71.4	14
 珍珠奶茶 (700ml)	653	61.6	12
 運動飲料 (590ml)	161	39.6	8

註：一顆方糖大約等於5g的糖。 參考資料：衛生福利部國民健康署

長期攝取高糖飲食，可能會導致...

- 1. 肥胖：**
糖屬於高熱量、低營養價值的食物，攝取過多會轉換成脂肪儲存於體內。
- 2. 蛀牙：**
糖分提供了蛀牙菌生長的營養，在口腔中會形成酸性環境，進而導致蛀牙。
- 3. 注意力不集中：**
高糖飲食會讓血糖上下波動不定，長期可能會影響學習力。

如何有效減少糖份的攝取？

1. 選擇**新鮮天然食物**，減少加工食品的攝取。煮飯時，可使用洋蔥、蘋果等做為天然甜味的來源。
2. 購買食品時，養成**查看營養標示**的習慣，避免吃進含糖量過高的食物。
3. 如果真想吃甜食，可用**水果取代**，每日建議攝取2-4份的水果(1份相當於8分碗的容量)。