

# 宜蘭縣礁溪鄉三民國小 109年07月份菜單

日期	星期	主食	副食			湯	水果	總熱量 (大卡)	全穀雜糧 類 (份)	豆魚蛋肉 類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	乳品類 (份)	鈣質 (mg)
1	三	特餐	米粉粿	蒙古炒肉	青菜	刈包	水果	710.5	4.5	2.2	1.6	1	2.9	0	138
2	四	白米飯	黃金柳葉魚*2	咖哩肉末	青菜	芙蓉湯		694	5.2	2.4	1.5	0	2.5	0	201
3	五	糙米飯	綜合滷味	鮮菇蒸蛋	玉筍鮮蔬	山粉圓冬瓜露		618	4.5	2.1	1.5	0	2.4	0	303
6	一	白米飯	瓜子肉醬	胡瓜黑輪	青菜	玉米濃湯	水果	744.5	5	2.2	1.8	1	2.5	0.1	144
7	二	白米飯	蒲燒鯛魚片	包白肉片	青菜	鮮菇蛋花湯		642.5	4.5	2.2	2	0	2.5	0	147
8	三	特餐	肉粿飯	香酥雞翅	青菜	海結燒蘿蔔	水果	787.5	4.5	3	2.1	1	3	0	155
9	四	白米飯	京都排骨	金珠翠玉	青菜	味噌湯		708.5	5.3	2.5	1.5	0	2.5	0	187
10	五	糙米飯	紅燒豆干	雲耳毛豆炒蛋	五彩什蔬	仙草蜜		649	4.6	2.3	1.5	0	2.6	0	249
13	一	白米飯	椒鹽海苔魚酥	玉菜肉絲	青菜	針菇海芽湯	水果	782	5.1	2.4	2	1	3	0	159
14	二	糙米飯	蒜泥肉片	黃瓜炒蛋	青菜	甜玉米大骨湯	乳製品	747.5	5	2.5	1.5	0	2.5	0.5	241

營養師：

監廚老師：

午餐秘書：

校長：

## 攝取足量蔬果 避免活力表現破口

### 健康新主張 水果當點心

董氏基金會食品營養中心莫雅淳營養師建議，為提升家人身心活力、降低負面情緒，家庭採購者別忘了準備水果，而且要注意挑選水果有「3關鍵」：

#### 1. 高CP值(高營養密度&植化素、水果酵素)：

營養密度是飲食上的一個重要概念，即在相同熱量下，食物所含的各種營養素的種類與含量多寡選擇營養密度越高的水果，其所含營養價值越豐富，其中又以膳食纖維、維生素C、葉酸、鉀、鎂等營養素，與情緒及活力表現有關。此外，水果中的植化素可協助身體抗氧化、調節免疫力；水果酵素有助於食物消化吸收。

#### 2. 高水溶性膳食纖維：

膳食纖維為益菌生，有助打造健康腸道環境，尤其水溶性膳食纖維更有助穩定血糖及情緒，保持抗壓性，而水果是水溶性膳食纖維的良好來源。

#### 3. 高維生素C：

維生素C可以減緩疲勞、提升活力，主要存在於蔬菜水果，但維生素C不耐熱且易受氧化破壞，建議以水果作為維生素C的攝取來源。



資料來源：董氏基金

供應日期如有誤，以學校行事曆為準  
實際配重明細請參後附表，產品責任險六千萬

營養師：黃郁高、賴思伶、林佳穎

\*宜珍團體中心\*  
TEL：9281100; FAX：9288005