

三民國小附設幼兒園 110年2月份菜單

日期	星期	上午點心	午餐					水果	下午點心	總熱量 (大卡)	全穀根莖類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	油脂類 (份)	奶類 (份)
22	一	肉包、豆漿	白米飯	紅燒焢肉	螞蟥上樹	青菜	紫菜蛋花湯	水果	家常湯麵	753	5.8	2	1.5	1	2.2	0
23	二	湯餃	白米飯	針菇雞柳	沙茶黑輪	青菜	甜玉米大骨湯		水果	755	6.5	1.5	1.5	1	2	0
24	三	擔仔麵	特餐	肉粳飯	椒鹽魚排	青菜	銀絲卷	水果	蘿蔔糕、麥茶	780	6	2	1.5	1	2.5	0
25	四	珍珠丸子、米漿	白米飯	咖哩嫩雞	西滷肉	青菜	味噌湯		水果	753	6	1.6	1.6	1	2.5	0
26	五	麵包、鮮奶	糙米飯	宮保豆腐	雲耳炒蛋	鮑菇時蔬	紅豆湯圓		水果	839	6.5	1.5	1.5	1	2.2	0.5

【食材來源一律使用國產豬肉、牛肉】

營養師：賴思伶

監廚老師：林麗香

午餐秘書：李素月

校長：林清輝

營養小常識：紅肉、白肉怎麼分？

【紅肉、白肉怎麼分？取決於烹煮前的肌紅蛋白含量】

目前台灣和國際間都沒有針對「紅肉」和「白肉」制訂出統一的判斷標準。現行主要區分紅肉和白肉的方法，還是在於肉類烹煮前的肌紅蛋白數量和肉質顏色，從一般營養學的角度來看，豬、牛、羊等家畜類肉類，肌紅蛋白含量較多，在烹煮之前的肉質顏色偏紅，因此歸為「紅肉」；雞、鴨、鵝、魚、海鮮等肉類，肌紅蛋白含量較少，烹煮前肉色偏白，被歸類為白肉。

【紅肉易致癌！真正關鍵不是肉色，而是飽和脂肪酸太高！】

肉類經過烹調後會發生蛋白質變性，使顏色產生變化，因此不能把煮熟後的肉色當作判斷紅肉、白肉的標準。

另外，IARC將紅肉列為「可能致癌物」，關鍵是在於提醒民眾小心肉品中的「飽和脂肪酸」，紅肉只是恰巧飽和脂肪酸含量較高，所以才會被點名。

【白肉低脂、紅肉含鐵 1：1攝取更健康】

以營養價值來說，雖然紅肉的飽和脂肪酸含量相對較白肉高，但鐵質含量也較豐富，能預防缺鐵性貧血，

因此建議每日攝取的肉類應有一半為白肉、一半為紅肉，盡量增加食材多樣性，

才能均衡攝取到不同肉類中的營養素，又可避免單一種類過多時可能造成的健康危害。

資料來源: 圖/健談 文/華人健康



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