

午餐快報

The Lunch Poster

中華民國 108 年 9 月 16 日

發行人: 中正國小 校長陳福順

本期公佈於本校網站校務佈告欄, 請依需求自行下載使用

第 4 週 9 月 16 日~9 月 20 日		第 5 週 9 月 23 日~9 月 27 日		第 6 週 9 月 30 日~10 月 5 日	
星期一	薏仁飯 黑胡椒豬柳 什錦寬粉 韭香銀芽 山粉圓甜湯 熱量: 713.18 大卡 蛋白質: 25.17 克 脂肪: 20.90 克 醣類: 106.10 克	星期一	五穀米飯 日式味噌燒肉 螞蟻上樹 脆炒油菜 茶壺湯 熱量: 642.15 大卡 蛋白質: 26.50 克 脂肪: 22.35 克 醣類: 83.75 克	星期一	胚芽米飯 洋蔥燒肉 油腐燒菇 炒豆芽菜 酸辣湯 熱量: 702.81 大卡 蛋白質: 29.74 克 脂肪: 23.85 克 醣類: 92.30 克
星期二	香滷雞腿*1 紅蘿蔔炒蛋 蒜香青江菜 金茸三絲湯 熱量: 645.11 大卡 蛋白質: 27.64 克 脂肪: 23.55 克 醣類: 80.65 克	星期二	三杯鮑菇雞丁 玉米粒炒蛋 蒜香青江菜 蘿蔔丸片湯 熱量: 652.50 大卡 蛋白質: 28.00 克 脂肪: 23.70 克 醣類: 81.80 克	星期二	杏鮑菇燒雞 筍片燴肉羹 炒油菜 南瓜珍菇湯 熱量: 617.95 大卡 蛋白質: 24.95 克 脂肪: 21.55 克 醣類: 81.05 克
星期三	糙米飯 米血鴨丁 玉米肉末 蒜香油菜 南瓜鮮菇湯 熱量: 705.51 大卡 蛋白質: 27.14 克 脂肪: 21.35 克 醣類: 101.20 克 保久乳	星期三	特餐 蘿蔔芋頭鹹粥 鹹酥雙寶 鮮肉包*1 熱量: 684.16 大卡 蛋白質: 27.99 克 脂肪: 23.60 克 醣類: 89.95 克	星期三	糙米飯 筍干扣肉 什錦炒寬粉 炒蚵白菜 玉米粒蛋花湯 熱量: 616.05 大卡 蛋白質: 24.35 克 脂肪: 21.05 克 醣類: 82.30 克
星期四	香酥魚丁鮑菇 麻婆豆腐 蒜香蚵白菜 枸杞刺瓜湯 熱量: 683.70 大卡 蛋白質: 28.90 克 脂肪: 24.30 克 醣類: 87.35 克	星期四	香酥魚排*1 飄香滷味 蒜香蚵白菜 和風味噌湯 熱量: 639.11 大卡 蛋白質: 25.19 克 脂肪: 21.95 克 醣類: 85.20 克	星期四	香酥花枝排*1 咖哩洋芋 蒜香地瓜葉 蘿蔔玉米湯 熱量: 659.78 大卡 蛋白質: 26.12 克 脂肪: 22.30 克 醣類: 88.65 克
星期五	糙米飯 蜜汁豬肉丁 瓠瓜炒肉羹 炒大白菜 玉米濃湯 熱量: 733.57 大卡 蛋白質: 28.03 克 脂肪: 21.25 克 醣類: 107.55 克	星期五	糙米飯 花瓜雞丁 芋丁五色 炒地瓜葉 絲瓜蛤蜊麵線湯 熱量: 678.07 大卡 蛋白質: 26.43 克 脂肪: 21.35 克 醣類: 95.05 克	星期五	糙米飯 香菇肉燥 鐵板銀芽 炒青江菜 筍片大骨湯 熱量: 604.53 大卡 蛋白質: 25.32 克 脂肪: 22.25 克 醣類: 75.75 克
星期六		星期六		星期六	麻油鴨丁麵線 刺瓜鮮燴 炒高麗菜 青菜豆腐金菇湯 熱量: 629.65 大卡 蛋白質: 26.20 克 脂肪: 22.45 克 醣類: 80.70 克
合欣	主廚: 洪梅、洪雪 飯湯: 玉琴、鳳美	合欣	主廚: 玉琴、鳳美 飯湯: 洪梅、洪雪	合欣	承富 主廚: 玉琴、鳳美 飯湯: 洪梅、洪雪

營養相關訊息介紹~學童早餐的營養問題

可從挑選食物來源選擇營養價值高的種類, 果醬可選不加果膠、不加色素, 單純用天然水果和糖製作; 肉鬆可選純肉製成、沒有加澱粉的肉鬆。花生醬由堅果製成, 是比果醬更好的選擇, 偶爾讓孩子換口味沒問題, 但是孩子愛吃的巧克力醬都加了太多糖, 最好別當成早餐選項。

不管早餐是家裡自行準備, 或是從早餐店買的, 都要注意早餐食材的挑選, **孩子早餐需要的是優質蛋白質、五穀雜糧類還有蔬菜水果。只要「把握食材的營養特性, 可以用紅綠燈的概念來看, 綠燈食物可以天天變換吃, 黃燈偶爾吃, 紅燈建議不要吃**, 因為紅燈食物營養不夠還會增加身體負擔。綠燈食物其實很多, 每天排列組合一下, 可以有滿多變化, 營養滿分也不容易吃膩。鐵板麵的醬料油脂含量過高、調味太重, 早餐吃太油膩、不好消化; 可樂、汽水等含糖飲料, 會讓血糖瞬間升高, 才到學校就想睡覺了。長期吃高油、高糖的食物當早餐, 除了有肥胖問題之外, 也會影響孩子的專注力, 讓上課學習力降低。

早餐店常見的奶茶, 若用奶精取代鮮奶, 就該改為鮮奶茶, 以減少液態奶精或奶精粉的攝取, 但還是要小心茶類所含的咖啡因。

有些麵包乍看很健康, 卻隱藏高油危機。一個麵包就有「一整湯匙」的油脂, 占了孩子每日攝取量的 1/3。所以在麵包的選擇上, 以原味吐司、全麥吐司和法國麵包等低油高纖的種類較好。而像熱狗、培根和火腿等早餐店常見的肉品, 都屬於加工食品, 尤其熱狗幾乎看不出肉的原型, 所以視為紅燈食物。選擇早餐食材時, 用「食材」的概念來看, 早餐需要的是全穀雜糧類、優質蛋白質, 可以的話再有蔬果。最好的情形是從綠燈食材中去挑選搭配, 黃燈食材偶爾可吃, 紅燈就盡量避開, 依照這個原則來搭配早餐。舉例來說: 早上若吃花生醬吐司(黃燈), 再搭一杯鮮奶(綠燈), 就算是及格的早餐; 但若是肉包(黃燈)又配上奶茶(紅燈), 就是讓孩子反而傷身的早餐。

