

# 113年05月 枋寮幼營養午餐月菜單 <葷食>

日期	星期	主食	副食	副食	青菜	湯	備註
5月1日	三	美味披薩、果汁					
5月2日	四	糙米飯	醬燒豆腐	絲瓜炒蛋	應時有機青菜	銀耳桂圓甜湯	
5月3日	五	白飯	腐香燒魚	玉米三色	應時青菜	肉骨茶湯	水果
5月6日	一	白飯	宮保雞丁	洋蔥黑輪	應時有機青菜	味噌湯	
5月7日	二	雜糧飯	蒙古燒肉	開陽蒲瓜	應時有機青菜	蕃茄蛋花湯	
5月8日	三	特餐	台式炒飯	蜜汁鐵蛋*1	應時青菜	蘿蔔排骨湯	水果
5月9日	四	糙米飯	蠔油素雞	紅絲炒蛋	應時有機青菜	綠豆薏仁甜湯	
5月10日	五	白飯	香酥魚片*1	玉米豆腐	應時青菜	青木瓜雞湯	水果
5月13日	一	白飯	蘿蔔滷肉	紅藜雙色雞丁	應時有機青菜	羅宋湯	
5月14日	二	雜糧飯	醬燒雞丁	小瓜甜條	應時有機青菜	香菇雞湯	
5月15日	三	特餐	客家炒麵	酥炸雞排*1	應時青菜	玉米大骨湯	水果
5月16日	四	糙米飯	木耳燒豆包	鮮蔬炒蛋	應時有機青菜	紅豆紫米甜湯	
5月17日	五	白飯	味噌燒魚	枸杞冬瓜	應時青菜	金針肉絲湯	水果
5月20日	一	白飯	木瓜燒雞	田園鮮蔬	應時有機青菜	蔬菜肉絲湯	
5月21日	二	雜糧飯	蒜泥白肉	腐皮高麗菜	應時有機青菜	味噌豆腐湯	
5月22日	三	特餐	豬肉燴飯	關東煮	應時青菜	黃瓜排骨湯	水果
5月23日	四	糙米飯	醬燒黑干	玉米炒蛋	應時有機青菜	花生薏仁湯	
5月24日	五	白飯	冬瓜鮮魚	蔬菜粉絲	應時青菜	蒲瓜雞湯	水果
5月27日	一	白飯	醬燒玉米雞	燴冬瓜	應時有機青菜	紫菜蛋花湯	
5月28日	二	雜糧飯	塔香肉燥	什錦花菜	應時有機青菜	白菜豆腐湯	
5月29日	三	特餐	義大利麵	麥克雞塊*2	應時青菜	洋芋濃湯	水果
5月30日	四	糙米飯	雜炊麵輪	木須炒蛋	應時有機青菜	冬瓜QQ湯	
5月31日	五	白飯	番茄燉魚	客家小炒	應時青菜	冬瓜雞湯	水果

附註：1. 本校(園)使用國產豬(牛)肉。

松大食品有限公司製

2. 營養成分計量為平均估計值，營養素及熱量值會隨攝取量的多寡而有所差異

3. 每日菜單食材明細公告於學校食養午餐網頁

4. 如遇颱風或其他特殊情況，菜單將行調整

5. 過敏原：甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類等及其製品以及使用亞硫酸鹽類等。

## 營養專欄

### 你吃的是蔬菜還是澱粉？

全穀雜糧類主要提供澱粉，是重要的三大營養素來源之一，除了要優先挑選原型、未加工的食材，也要注意攝取份量，掌握 #飯跟蔬菜一樣多（略比拳頭大一些）的建議份量，才不會攝取過量，熱量爆棚！

今天就來點名一些常在便當中出現的配菜，教大家分辨這些隱藏在菜色中的「偽蔬菜」澱粉！

#### \*炒三色豆

三色豆裡面包含了玉米、豌豆仁以及紅蘿蔔，除了紅蘿蔔以外，其他兩種都屬於澱粉類喔！

#### \*馬鈴薯咖哩

濃郁的咖哩醬香味撲鼻而來，拌在飯上好不過癮！不過要注意的是，其中的配料—馬鈴薯也是屬於澱粉類的食物喔！

#### \*清蒸南瓜

黃澄澄的南瓜一直以來都是便當或自助餐店的常客，不過南瓜為雜糧類，同屬於澱粉家族的一員喔！

除了以上的玉米、豌豆仁、馬鈴薯、南瓜，還有山藥、芋頭、菱角、栗子等這些也都屬於澱粉家族的成員。倘若當餐有吃到這些澱粉類食材時，記得主食米飯、麵類要減量，才不會攝取到過多熱量喔！

資料來源：衛生福利部國民健康署