

宜蘭縣宜蘭市復興國中 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	763	5	2.4	1.7	1	2.9	0	145
2	四	五穀飯	黃金柳葉魚*2	咖哩肉末	青菜	芙蓉湯		771	6.3	2.4	1.5	0	2.5	0	202
3	五	蔬食餐	綜合滷味	鮮菇蒸蛋	玉筍鮮蔬	山粉圓冬瓜露		698	5.5	2.2	1.6	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	814.5	6	2.2	1.8	1	2.5	0.1	151
7	二	白米飯	蒲燒鯛魚片	包白肉片	青菜	鮮菇蛋花湯		712.5	5.5	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	857.5	5.5	3	2.1	1	3	0	162
9	四	紫米飯	京都排骨	金珠翠玉	青菜	味噌湯		778.5	6.3	2.5	1.5	0	2.5	0	188
10	五	蔬食餐	紅燒豆干	雲耳毛豆炒蛋	五彩什蔬	仙草蜜	乳製品	772	5.5	2.3	1.5	0	2.6	0.5	369
13	一	白米飯	椒鹽海苔魚酥	玉菜肉絲	青菜	針菇海芽湯	水果	852	6.1	2.4	2	1	3	0	166
14	二	白米飯	蒜泥肉片	黃瓜炒蛋	青菜	甜玉米大骨湯		757.5	6	2.5	1.5	0	2.5	0	121

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: 董氏基金會



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