

108年10月份新埔國小營養午餐月菜單<葷食>

日期	星期	主食	副食	副食	青菜	湯	備註	主食類	豆色蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	總熱量	
10月1日	二	五穀飯	韓式雞柳	絲瓜麵線	應時有機青菜	牛蒡肉絲湯	飲品	5	2	1.5	2	0	1	778	
10月2日	三	白飯	沙茶豆干	紅蘿蔔炒蛋	應時青菜	味噌豆腐湯	水果	5	2	1.4	3	1	0	708	
10月3日	四	糙米飯	香酥柳葉魚*2	咖哩肉末	應時有機青菜	香菇雞湯		5	2	1	3	0	0	660	
10月4日	五	特餐	刈包*1	酸菜肉末	應時青菜	湯麵	水果	4.5	2	1.1	2	1	0	643	
10月5日	六	白飯	香滷肉燥	白菜滷	應時青菜	洋芋肉末湯		5	1.5	1.3	3	0	0	630	
10月7日	一	白飯	壽喜燒	開陽鮮瓜	應時青菜	柴香蘿蔔湯		5	1.5	2	2	0	0	607	
10月8日	二	五穀飯	咖哩雞	芝麻海帶絲	應時有機青菜	酸菜肉片湯	飲品	5	1.8	1	3	0	1	795	
10月9日	三	白飯	紅燒麵筋	木須炒蛋	應時青菜	愛玉山粉圓	水果	5	1.5	1.4	3	1	0	693	
10月10日	四	雙十國慶放假一天													
10月11日	五	彈性放假一天													
10月14日	一	白飯	鮮瓜燒雞	螞蟻上樹	應時青菜	鮮菇湯		5	1.8	1.4	2	0	0	619	
10月15日	二	五穀飯	京醬肉絲	白菜肉片	應時有機青菜	玉米蛋花湯	飲品	5	2	1	2	0	1	779	
10月16日	三	白飯	宮保黑干	蔬菜炒蛋	應時青菜	海群湯	水果	5	1.4	1	3	1	0	653	
10月17日	四	糙米飯	糖醋魚丁	豆干炒腸片	應時有機青菜	青木瓜雞湯		5	2	1.1	2	0	0	627	
10月18日	五	特餐	親子丼燴飯	燒賣*2	應時青菜	金瓜濃湯	水果	4.5	1.8	1.2	2	1	0	630	
10月21日	一	白飯	味噌燒肉	魚香茄子	應時青菜	紫菜蛋花湯		5	1.8	1.4	2	0	0	615	
10月22日	二	五穀飯	黑胡椒雞柳	炒三色	應時有機青菜	勾勾滴	飲品	5	2	1.1	3	0	1	804	
10月23日	三	白飯	回鍋百頁	三色蛋	應時青菜	仙草甜湯	水果	5	1.7	1	2	1	0	671	
10月24日	四	糙米飯	香酥魚排*1	麻婆豆腐	應時有機青菜	金針肉絲湯		4.5	1.6	1.5	3	0	0	585	
10月25日	五	特餐	大亨堡*1	鐵板肉絲	應時青菜	湯板條	水果	5	2	1	3	1	0	720	
10月28日	一	白飯	玉米蒸肉	洋蔥甜條	應時青菜	豆仔乾肉絲湯		5	1.7	1	2	0	0	611	
10月29日	二	五穀飯	香滷雞腿*1	榨菜豆干肉絲	應時有機青菜	涼薯肉片湯	飲品	5	2	1	2	0	1	774	
10月30日	三	白飯	雜炊麵麵(素)	玉米炒蛋	應時青菜	如意三絲湯	水果	5	1.7	1.2	3	1	0	680	
10月31日	四	糙米飯	紅燒魚丁	香拌海根	應時有機青菜	冬瓜肉末湯		5	2	1	3	0	0	638	

附註：1.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

松大食品有限公司製

2.如遇颱風或其他特殊情況，菜單將行調整

吃早餐的好處

「早餐」就字面上意思是只在早上享用的一餐，而廣義上也被認為是睡醒後的第一餐。因此早餐是非常重要的餐，它提供了身體展開一天所需的能量，而且攝取上營養要均衡喔！如果不吃早餐可能會對身體造成不好的影響，如下：

- 新陳代謝下降：身體能量攝取不足，新陳代謝就會下降，使得體內脂肪容易堆積
- 記憶力下降：不吃早餐容易使血糖過低，而無法提供腦部細胞能量，可能會出現疲倦、易睡、精神難以集中、記憶力下降和反應遲鈍等情況
- 容易變胖：身體一整個晚上都處於空腹狀態，如果沒有吃早餐容易產生肌餓感，而在無形中增加下一餐的進食量，間接攝取過多的熱量，易導致肥胖等現象

快看看，吃早餐對我們的身體有哪些幫助吧～

- 注意力集中：吃早餐可以提供腦部細胞能量，讓你活力滿滿、精神好、上課也會變專心
- 控制體重：下一餐時間未到，不會因肚子餓，吃進一大堆零食，而攝取過多熱量而變胖
- 促進新陳代謝
- 頭好壯壯長得高
- 減少未來罹患慢性病的風險

記住：盡量在早上8點前把早餐吃完喔！

營養專欄

資料來源：董氏基金會