



仁愛國中 107年06月份菜單



日期	星期	主食	主 菜	副 食 一	副 食 二	湯品/附餐	水果/ 乳製品	營 養 成 分(份數)						總 熱 量 (大卡)
								全穀根 莖類	豆魚肉 蛋類	蔬菜類	油脂類 堅果種 子類	水果類	乳品	
1	五	白米飯 蔬食日	家常百頁 煮/百頁豆腐,筍片,木耳	紅娘炒蛋 炒/雞蛋,紅仁	當令時蔬 炒/當令時蔬	芋頭西米露 煮/芋頭,西谷米,奶粉		6.7	2.3	2.0	2.3	0	0	795
4	一	芝麻飯	咖哩雞 煮/雞丁,洋芋,紅仁,咖哩粉	白菜砂鍋煲 煮/大白菜,寬粉,豬肉絲,紅仁	當令時蔬 炒/當令時蔬	番茄豆腐湯 煮/板豆腐,番茄,蔥		6.3	2.4	1.9	2.4	0	0	777
5	二	麥片飯	古早味肉燥 煮/豬絞肉,碎干丁,紅蔥頭	芹香甜條 炒/白甜條,芹菜,紅仁	當令時蔬 炒/當令時蔬	青木瓜肉片湯 煮/青木瓜,豬肉片		6.2	2.2	1.9	2.5	0	0	759
6	三	特餐	客家油飯 炒/長糯米,豬肉絲,菜脯,紅仁,紅蔥頭,蝦米	五香雞翅 滷/生鮮雞翅,五香粉	當令時蔬 炒/當令時蔬	蘿蔔貢丸湯 煮/白仁,貢丸片,芹菜	水果	6.2	2.3	1.7	2.2	1	0	808
7	四	糙米飯	花枝排 炸/花枝排	燴三鮮 燴/青花菜,豬肉片,紅仁	當令時蔬 炒/當令時蔬	鮮筍雞湯 煮/鮮筍,雞丁		6.1	2.3	2.1	2.7	0	0	774
8	五	白米飯 蔬食日	三杯油腐 煮/小三角油腐,紅仁,老薑,九層塔	洋蔥炒蛋 炒/雞蛋,洋蔥,木耳絲	當令時蔬 炒/當令時蔬	黑糖地瓜QQ 煮/地瓜,QQ,黑糖		6.9	2.4	2.0	2.3	0	0	817
11	一	小米飯	咕咾雞肉 煮/雞丁,彩椒,洋蔥,鳳梨罐	鮮炒冬瓜 炒/冬瓜,豬肉片,紅仁	當令時蔬 炒/當令時蔬	黃豆芽肉絲湯 煮/豬肉絲,黃豆芽	保久乳	6.5	2.1	2.0	2.4	0	0.8	891
12	二	紫米飯	紅燒魚 蒸/生鮮魚片,薑絲,蔥	腐皮高麗 炒/高麗菜,油片,紅仁,木耳絲	當令時蔬 炒/當令時蔬	玉米蛋花湯 煮/玉米粒,雞蛋,蔥		6.1	2.3	1.9	2.3	0	0	751
13	三	特餐	炸醬麵 煮/白扁麵,碎干丁,豬絞肉,洋蔥,甜麵醬,黑豆芽菜	香滷雞腿 滷/生鮮雞腿	當令時蔬 炒/當令時蔬	魷魚羹湯 煮/大白菜,筍絲,魷魚羹,紅仁,雞蛋,九層塔	水果	6.2	2.4	1.8	2.0	1	0	809
14	四	糙米飯	黑胡椒豬柳 煮/豬柳,洋蔥,紅仁,黑胡椒粒	蟹絲扒豆腐 煮/板豆腐,玉米粒,蟹肉棒,蔥	當令時蔬 炒/當令時蔬	黃瓜雞湯 煮/大黃瓜,雞丁		6.1	2.3	1.7	2.7	0	0	764
15	五	白米飯 蔬食日	打拋干丁 炒/小干丁,番茄,九層塔	海芽蒸蛋 蒸/雞蛋,海芽,柴魚粉	當令時蔬 炒/當令時蔬	三寶湯 煮/綠豆,大豆,麥片		6.7	2.4	1.6	2.3	0	0	793
18	一	端午節放假一日												
19	二	五穀飯	洋芋燉肉 燉/豬肉角,排骨丁,洋芋	胡瓜炒鮮菇 炒/胡瓜,生香菇,紅仁	當令時蔬 炒/當令時蔬	紫菜蛋花湯 煮/紫菜,雞蛋,蔥		6.5	2.2	1.7	2.3	0	0	766
20	三	特餐	客家炒板條 炒/板條,豬肉絲,高麗菜,紅仁,木耳絲,紅蔥頭	柳葉魚x3 炸/柳葉魚	當令時蔬 炒/當令時蔬	朴菜肉片湯 煮/朴菜,豬肉片	水果	6.2	2.0	1.6	2.3	1	0	788
21	四	海苔飯	沙茶雞丁 炒/雞丁,米血糕,小黃瓜	炒雙脆 炒/豆芽菜,芹菜,紅仁	當令時蔬 炒/當令時蔬	冬瓜排骨湯 煮/冬瓜,排骨丁,紅棗		6.3	2.2	1.8	2.5	0	0	764
22	五	白米飯 蔬食日	醬爆干片 爆/豆干片,洋蔥,蔥,甜麵醬	番茄炒蛋 燴/番茄,雞蛋	當令時蔬 炒/當令時蔬	紅豆小湯圓 煮/紅豆,小湯圓		6.7	2.3	1.9	2.3	0	0	793
25	一	糙米飯	親子丼 燒/雞丁,洋蔥,雞蛋,柴魚粉	小瓜干丁 炒/小黃瓜,小干丁,紅仁	當令時蔬 炒/當令時蔬	食補湯 煮/高麗菜,金針菇,排骨丁,藥膳包	保久乳	6.1	2.4	2.0	2.6	0	0.8	894
26	二	燕麥飯	京醬肉片 炒/豬肉片,紅仁,青椒,黑豆瓣醬	絲瓜麵線 燴/絲瓜,白麵線,枸杞	當令時蔬 炒/當令時蔬	玉米雞湯 煮/玉米結,雞丁		6.4	2.5	2.1	2.4	0	0	796
27	三	特餐	台式炒麵 炒/白扁麵,豆芽菜,豬肉絲,紅仁,韭菜,紅蔥頭	香嫩魚排 炸/調理魚排	當令時蔬 炒/當令時蔬	酸辣湯 煮/板豆腐,筍絲,雞蛋,紅仁,木耳絲	水果	6.1	2.1	1.8	2.3	1	0	793
28	四	芝麻飯	梅干燒肉 燒/排骨丁,豬肉角,梅干菜	三色涼薯 燴/涼薯,三色丁,玉米粒,豬絞肉	當令時蔬 炒/當令時蔬	蔬菜湯 煮/大白菜,紅仁,木耳絲,豬肉絲,柴魚粉		6.2	2.2	1.8	2.4	0	0	752
29	五	休業式不供餐												

備註：含衛福部公告之六大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋)，屬特殊過敏體質者需特別注意。

泳翔食品股份有限公司營養師製

★107年最新版「每日飲食指南」提倡均衡飲食更健康★

- 全穀根莖類用詞修正為「全穀雜糧類」：改用雜糧的名稱取代根莖，讓民眾對於全穀雜糧類能有更廣泛的認知，全穀雜糧類除了民眾熟悉的穀類，如稻米、大麥、玉米等，還包括根莖類的薯類，食用其種子的豆類和食用其果實的富含澱粉食物，如紅豆、綠豆、皇帝豆、栗子、菱角等。
- 調整蛋在蛋白質食物來源的順序，由豆魚肉蛋類修正為「豆魚肉蛋類」：蛋白質食物類的選擇時，為避免同時吃入不利健康的脂肪，尤其是飽和脂肪，選擇這類食物應有其優先順序，原該類別為豆魚肉蛋類，表示建議選擇的優先順序為豆類、魚類與海鮮、禽肉、畜肉、蛋類，但近年研究顯示蛋的攝取與血液中膽固醇濃度和罹患心血管疾病風險較不具關聯性，加上蛋所含的營養豐富，故建議選擇的優先順序修正為豆魚肉蛋類。
- 不再強調乳品需選用低脂或脫脂為佳的說法，將低脂乳品名稱改成「乳品類」：過去低脂乳品被認為有減少脂肪攝取之好處，但近年來許多研究發現，並不會因為攝取全脂乳品，而提升慢性病風險或造成體重增加。全脂與低脂乳品好處相同，建議每日攝取1.5-2杯乳品類，增進鈣質攝取，保持骨質健康。



資料來源：衛生福利部國民健康署