



新竹縣立仁愛國民中學 110年2月份菜單

本校使用國產豬肉



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)
								全穀類 雜糧	豆魚蛋 肉類	蔬菜類	油脂與 堅果類 子類	水果類	乳品類	
2/22	一	糙米飯	壽喜燒 <small>煮/豬肉片,洋蔥,紅仁,白芝麻,柴魚粉</small>	玉菜油片 <small>炒/高麗菜,油片,韭菜,甜不辣,紅條</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	山藥玉米湯 <small>煮/山藥,排骨丁,玉米結</small>	光泉牛乳 光泉豆奶	6.0	2.3	1.3	2.5	0.0	0.8	858
2/23	二	麥片飯	蒜香蒸魚 <small>蒸/生鮮魚片,蒜頭,辣椒</small>	彩繪玉米 <small>煮/豬絞肉,三色丁,玉米粒</small>	有機當令時蔬 <small>炒/有機當令時蔬</small>	元氣精力湯 <small>煮/番茄,雞蛋,蔥,豬大骨,高麗菜</small>		6.4	2.4	1.5	2.3	0.0	0.0	769
2/24	三	特餐	夏威夷拌飯 <small>炒/白米,豬絞肉,玉米粒,鳳梨罐,腰果,紅仁</small>	帶骨肉排 <small>炸/帶骨肉排</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	沙茶魷魚羹湯 <small>煮/筍絲,魷魚羹,木耳絲,雞蛋,沙茶醬,白仁</small>	水果	6.1	2.2	1.9	2.6	1.0	0.0	817
2/25	四	海苔飯	三杯雞 <small>燒/雞丁,小黃瓜,老薑,胡麻油,九層塔</small>	芝麻海根 <small>煮/海帶根,豬肉絲,白芝麻,白干絲</small>	有機當令時蔬 <small>炒/有機當令時蔬</small>	鮮蔬湯 <small>煮/大白菜,金針菇,紅仁</small>		6.3	2.3	1.5	2.7	0.0	0.0	773
2/26	五	紫米飯	油腐燒肉 <small>燒/小三角油腐,豬肉角,筍片,蔥,紅仁</small>	西芹肉片 <small>炒/西洋芹,豬肉片,生鮮木耳,甜不辣條</small>	當令時蔬 <small>炒/當令時蔬</small>	山粉圓甜湯 <small>煮/山粉圓,冬瓜磚,白粉圓</small>		6.2	2.4	1.9	2.7	0.8	0.0	829

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。

翔食品股份有限公司營養師製(110.02.05)



淺談紫米的營養價值

1. 紫米，屬於糯米的一種，外殼比白米多了一層花青素，呈現紫黑色，又稱「黑糯米」
2. 膳食纖維含量高，為白米的8~10倍，膳食纖維有助於促進腸胃蠕動、幫助消化，也能增加飽足感，讓減重者降低食慾。
3. 富含植化素-花青素，是優質的抗氧化劑來源。
4. 屬低GI食物，相對於日常飲食中GI質較高的白米，食用紫米後較不易造成血液中的血糖濃度上升太快，能有效刺激胰島素大量分泌，進而減低脂肪合成機率，達到輔助「控制體重」的效果



資料來源：