

# 永康國小114學年度第1學期第19~21週午餐食譜

週次	日期	星期	主食	菜一	菜二	菜三	湯品	附餐
19	1月5日	一	小米飯	蔥油淋雞	什錦花菜	菇香青江	玉米蛋花湯	東山橘子
	1月6日	二	糙米飯	虱目魚排x1	蔥燒冬瓜	有機蚵白菜	蘿蔔龍骨湯	
	1月7日	三	鍋燒意麵	荷包蛋x1	玉兔包x1	炒海帶根	鍋燒意麵湯	農嘉豆奶
	1月8日	四	燕麥飯	壽喜燒肉	彩椒年糕	有機黑葉白菜	酸菜鴨肉湯	
	1月9日	五	白米飯	咖哩豆腐	菜脯炒蛋	菇香油菜	金菇冬瓜湯	楠西香蕉

※ 本校午餐一律使用國產CAS認證豬肉、雞肉、雞蛋等及非基改豆製品，請安心食用。

20	1月12日	一	紫米飯	親子丼	黃瓜花生	薑絲白菜	榨菜肉絲湯	智利櫻桃4~5顆
	1月13日	二	胚芽飯	砂鍋魚肉	肉末洋芋	有機青松菜	刺瓜魚丸湯	
	1月14日	三	義大利麵	香酥雞翅x1	杯子蛋糕x1	番茄肉醬	什錦蔬菜湯	義美保久乳
	1月15日	四	麥片飯	海結燒肉	洋葱三絲	有機荷葉白菜	豆薯雞肉湯	
	1月16日	五	海苔飯	油豆腐x1	三色炒蛋	雙色花菜	南瓜濃湯	楠西蜜棗

※ 本校午餐有時供應海鮮、堅果、芝麻、花生、牛奶、蛋、含麩質穀物、大豆等及其製品可能過敏原。

21	1月19日	一	白米飯	紅燒蹄膀	四色炒菇	芝麻菠菜	海芽冬瓜湯	枋寮蓮霧
	1月20日	二	白米飯	糖醋魚丁	豆芽肉絲	有機味美菜	紫菜蛋花湯	
	1月21日	三	麻油雞飯	雙色燒賣x2	雙色花菜		桂圓紅棗茶	光泉脆片奶酪
	1月22日	四	白米飯	碳烤雞腿x1	翡翠豆腐	有機青江菜	帝豆蘿蔔湯	東勢茂谷柑
	1月23日	五	肉鬆麵包 + 菠蘿麵包 + 愛心牛奶球					

※ 冷藏飲品避免在室溫下放置過久產生變質，請於第二節下課領取並儘速飲用，感謝配合。

## ☆☆☆ 年節零食 吃巧3部曲 ☆☆☆

### 1.聰明替代法、減鹽又減糖

以替代的方式做選擇，例如烘焙海苔取代油炸海苔，蒟蒻果凍替代糖果，乾燥蔬菜片取代洋芋片，葵瓜子替代甘草瓜子，新鮮水果取代水果乾等，享受吃零食無負擔。

### 2.熱量看標示、選擇小包裝

購買年節零食時，建議採買小包裝，每1份量約在100大卡左右，假設今天吃了3包，熱量就逼近300卡，相當於1碗白飯，那麼正餐時就少吃澱粉，避免攝取過多熱量。

### 3.堅果吃原味、適量不過量

年節零食想吃堅果，建議選擇原味，能減少鹽份、糖份的攝取，適量食用還能攝取到不飽和脂肪酸、維生素E、膳食纖維及礦物質等營養素，記得每天吃5-10顆為限。



