

台南市立麻豆國民中學 109 學年度 第2學期1-3週 午餐食譜

校長：蔡淑芬

執行秘書：張世訓

菜單設計：顏郁菁

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯類	熱量	備註	
2月22日	星期一	米飯	三杯雞	麻婆豆腐	白菜滷	蘿蔔排骨湯	545		
2月23日	星期二		鍋燒意麵			茶葉蛋	1013		
2月24日	星期三	小米飯	啤酒鴨	桂竹筍炒肉絲	薑絲有機青松菜	芋頭排骨湯	579	茂谷柑	
2月25日	星期四	米飯	酥炸虱目魚柳	翡翠羹	蒜香白花菜	紫菜湯	537		
2月26日	星期五	米飯	魚香燒肉	絲瓜炒麵	蒜香高麗菜	湯圓	656	元宵節	
3月1日	星期一	二二八補假							
3月2日	星期二	五穀飯	匈牙利紅椒豬柳丁	馬鈴薯炒培根	薑絲鵝白菜	山粉圓	688		
3月3日	星期三	米飯	香酥魚片	番茄炒蛋	蒜香油菜	味噌湯	600		
3月4日	星期四	米飯	宮保雞丁	沙茶粉絲	薑絲有機奶油白菜	關東煮湯	582		
3月5日	星期五	米飯	菲式滷肉	黑胡椒有機豆芽菜	蒜香綠花菜	玉米濃湯	578		
3月8日	星期一	米飯	黑胡椒雞絲	黑木耳滷豆乾	蒜香高麗菜	芙蓉湯	697		
3月9日	星期二	米飯	京醬燒肉	蒸蛋	蒜香油菜	刺瓜湯	570		
3月10日	星期三	米飯	蜜汁雞丁	三杯米血杏鮑菇	薑絲有機黑葉白菜	豬肉泡菜湯	652	優酪乳	
3月11日	星期四	米飯	香酥魚丁	鹹蛋南瓜	蒜香菠菜	綠豆湯	652		
3月12日	星期五	黑米飯	滷肉飯	紅蘿蔔炒蛋	薑絲乃龍	海帶芽金針菇湯	588		

- 備註：
- 對於營養午餐有任何寶貴建議，煩請至學務處(午餐秘書)反應。
 - 為控管經費，菜單如遇非季節性蔬菜或價格太昂貴食材，會稍加改變食譜，異動之菜單公告於學校營養午餐資訊網。
 - 本校一律使用國產豬食材(本校不提供牛肉)。**
 - 午餐費扣款於每月八號。
 - 祝全校師生用餐愉快。



營養樹窗

我的餐盤：每天早晚一杯奶

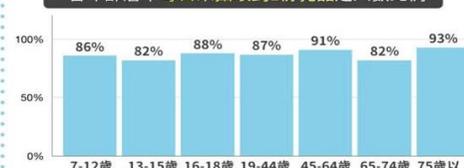
乳品類的營養

乳品類提供**蛋白質、鈣質、維生素B2**，幫助我們補充蛋白質，也能促進骨骼的健康、協助腸道的益菌生長！建議早晚各1杯，每天要攝取2杯！



你乳品有喝夠嗎？

各年齡層中每日未攝取到1份乳品之人數比例



*根據102-105年國民營養調查結果顯示，高達80%以上的民眾，每天攝取不足1份的「乳品類」，我國每日乳品建議攝取量為2份

要怎麼挑選乳製品？

一天要喝多少量？

以鮮乳為例，每天建議喝約2份，1份大約就是1杯240毫升的鮮乳，所以一天就要喝2杯！這樣即可滿足每日將近50%的鈣質建議量。而市售新鮮屋的3種容量約為230毫升、290毫升與400毫升，最小盒裝為230毫升(約為1杯量)，因此一天需要喝2盒。



約230毫升 約290毫升 約400毫升

這些乳製品就相當於1杯鮮乳哦！

起司 2片 約45公克
無糖優酪乳 1杯 240毫升
無糖優格 3/4杯 210公克



我有乳糖不耐症怎麼辦？

有乳糖不耐症的話，可先由少量攝取乳品類開始適應，或者選擇發酵乳製品，經由乳酸菌消化乳糖，進而減少引起乳糖不耐的狀況。



發酵乳製品有這些！



補鈣迷思：用其他食物補鈣可以嗎？

有許多食物也富含鈣質，但可能會有吸收率的問題，這些食物可以作為鈣質的來源之一，但還是建議以乳品為主要來源！



芝麻

芝麻鈣質含量豐富，但吸收率低，為乳製品的10%，且含有高量油脂與熱量，吃多負擔高



深綠色蔬菜

深綠色蔬菜的鈣質含量普遍低於乳製品，且因為含有膳食纖維、植酸，會大幅降低鈣質吸收



豆腐

僅有以食用石膏做成，口感較硬的傳統豆腐類，如：板豆腐、豆乾，才含有豐富鈣質，嫩豆腐類鈣質含量非常低



豆漿

豆漿的鈣質含量為牛奶的14%，鈣質含量高，不建議作為補鈣的主要來源

資料來源：國民健康署

