

臺南市東區勝利國小 105 年 12 月份學校午餐食譜

營養師：薛美娟

執行秘書：胡瓊文

校長：余豐賜

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量
								(大卡)
12月1日	四	糙米飯	藥膳雞	南瓜絞肉	木耳青江菜	火鍋湯	水果	690
12月2日	五	糙米飯	芋香燒	花生四寶	有機蔬菜	黃瓜湯	乳品	625
12月3日	六	票選菜單	御飯糰	脆皮雞腿	麵包	香麥茶	運動會	652
12月6日	二	小米飯	蒜頭雞	蜜汁豆乾	炒高麗菜	紫菜蛋花湯	水果	648
12月7日	三	白米	皮蛋瘦肉粥	小翅腿	蒜香菠菜	杯子蛋糕		699
12月8日	四	地瓜飯	蕃茄燉雞	雲南大薄片	炒大黃瓜	麻香麵線湯	水果	652
12月9日	五	糙米飯	旗魚排	哨子豆腐	有機蔬菜	玉米濃湯	乳品	678
12月12日	一	小米飯	咖哩雞	紅蘿蔔炒蛋	油蔥地瓜葉	三色大湯		710
12月13日	二	糙米飯	沙茶雞	珍珠丸子	薑絲油菜	冬瓜蛤蜊湯	水果	640
12月14日	三	細意麵	鍋燒意麵料	花枝卷	拌青花	麵湯		693
12月15日	四	糙米飯	黃金肉燥	毛豆莢	芋香白菜	大頭菜湯	水果	638
12月16日	五	糙米飯	香鮭魚	海帶三絲	豆皮高麗菜	蔬菜蛋花湯	乳品	710
12月19日	一	小米飯	香雞排	金針炒三絲	炒A菜	薑絲海苗湯		690
12月20日	二	糙米飯	豆鼓排骨	鮪魚玉米燒	雙色花椰	味噌湯	水果	639
12月21日	三	白米	麻油雞燉飯	高麗菜	玉兔包	紅豆湯圓		722
12月22日	四	地瓜飯	黑胡椒肉片	玉米三色	有機蔬菜	枸尾雞湯	水果	616
12月23日	五	糙米飯	糖醋鮮魚	塔香珍菇	尼龍菜	紫菜蛋花湯	乳品	675
12月26日	一	小米飯	三杯雞	沙茶凍腐	香炒油菜	菇菇湯		704
12月27日	二	糙米飯	薑汁燒肉	白醬鮮蔬	活力菠菜	刈菜雞湯	水果	675
12月28日	三	細意麵	紅蔥肉燥	魯蛋雙味	蒜炒豆芽菜	餛飩湯		649
12月29日	四	糙米飯	香菇雞丁	黃瓜魚羹	健康五色蔬	蘿蔔湯	水果	665
12月30日	五	糙米飯	金玉滿堂	蕃茄炒蛋	玉米高麗菜	粉圓豆花	乳品	697

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚、停水、停電----）變動食譜

2. 水果乳品係暫定

3. 本校採用檢驗合格之食材並附有檢驗合格證明

4. 響應市府低碳綠能永續校園政策，本校每週五訂為健康低碳蔬食日，環保減碳又強身。

臺南市東區勝利國小 105 年 12 月份學校午餐 健康飲食教育宣導

自我評估，哪些可能是造成自己過胖的原因

* 勾選看看，自己有沒有下列致胖行為？

- 常吃油炸食物
- 常喝含糖飲料
- 常吃高糖或高熱量零食
- 常吃宵夜、點心
- 一天中吃蔬菜水果沒有達到 5 份
- 只要有電梯，就選擇坐電梯而不爬樓梯
- 雖然走路只要 10 分鐘，我還是儘量選擇搭車或坐車
- 邊看電視邊吃零食是最常做的休閒活動
- 經常看電視、打電腦、玩電動連續超過 2 小時
- 整天窩在室內，很少從事戶外活動或運動

★小叮嚀：想一想哪些致胖環境可以立即改善呢？

持續改善一定可以維持健康體重喔！（資料來源：國民健康局）

【為了健康從小養成良好的飲食習慣】

用感恩的心 惜福惜物 把飯菜吃光光