

# 臺南市東區勝利國小 106 年 11 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)
11月1日	三	小米飯	海鮮小米粥	燒賣	蒜香高麗菜	奶黃包		759
11月2日	四	糙米飯	滷雞腿	黃瓜魚羹	薑絲油菜	冬瓜麥茶	水果	685
11月3日	五	糙米飯	吻魚炒蛋	鐵板海鮮	有機蔬菜	日式味噌湯	乳品	700
11月6日	一	地瓜飯	沙茶肉片	毛豆雞粒	塔香海茸	麵線湯		675
11月7日	二	糙米飯	紅燒豬腳	麻婆豆腐	菇香青江菜	肉骨茶湯	水果	712
11月8日	三	鐵板麵	茄汁肉醬	馬鈴薯條	花團錦簇	冬瓜文蛤湯		732
11月9日	四	糙米飯	泰式雞柳	三色炒蛋	薑絲尼龍菜	菜頭貢丸湯	水果	697
11月10日	五	糙米飯	醬香鮭魚	綜合滷味	莧菜小魚	黃瓜魚丸湯	乳品	673
11月13日	一	小米飯	麻油雞	客家小炒	薑絲油菜	玉米蛋花湯		695
11月14日	二	糙米飯	蘿蔔燉肉	洋蔥炒蛋	蠔油芥藍菜	香菇雞湯	水果	700
11月15日	三	白米飯	什錦炒飯	滷翅小腿	雙色高麗	味噌湯		718
11月16日	四	糙米飯	茄汁燒雞	筍絲肉絲	有機蔬菜	冬菜粉絲湯	水果	704
11月17日	五	糙米飯	酥炸魚條	咖哩海鮮	有機蔬菜	綠豆湯	乳品	668
11月20日	一	地瓜飯	蜜汁排骨	鮪魚洋蔥燒	雙色花菜	珍味魚湯		683
11月21日	二	糙米飯	三杯雞丁	南瓜拌豆	有機蔬菜	大頭菜湯	水果	694
11月22日	三	白米飯	卡啦雞排	毛豆莢	黃綠紅蔬	香菇飯湯		731
11月23日	四	糙米飯	瓜子肉燥	田園四寶	白菜滷	排骨酥湯	水果	699
11月24日	五	糙米飯	柳葉魚	奶香燉菜	菇扒青江	紫菜蛋花湯	乳品	665
11月27日	一	小米飯	咖哩雞	珍味粉絲	鮮味絲瓜	金針排骨湯		678
11月28日	二	糙米飯	韓式燒肉	芝麻海帶根	有機蔬菜	關東煮湯	水果	713
11月29日	三	糯米	米糕拌料	滷蛋	薑絲蚵白菜	四神湯		726
11月30日	四	糙米飯	醬爆雞丁	紅蘿蔔炒蛋	拌青花菜	白菜魚羹湯	水果	678

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 4 章 1Q 可溯源之食材，資料登錄在校園食材登錄平臺。

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 106 年 11 月份學校午餐

## 健康飲食教育宣導

### 【認識健康體重】

- 維持健康體重的意義在於促進健康、預防疾病及延長壽命，每個人的健康體重主要依年齡、性別、身高而異，世界衛生組織（WHO）建議用以身高與體重計算出的身體質量指數(Body Mass Index, BMI)來界定體重—體重過輕、健康體重、過重或是肥胖。研究顯示，過重或是肥胖（BMI 數值過高）的人，罹患許多疾病的風險與死亡率比健康體重的人要大。
- 體重增加的主要因為吃進身體的熱量大於消耗的熱量，累積轉成脂肪存在體內所造成的，當身體累積了多餘的 7700 大卡熱量，就會增加 1 公斤的體重。
- 身體熱量的來源，大部分來自於食物中的蛋白質、脂肪、醣類。維生素、礦物質和水份是不產生熱量的，喝水只會暫時增加體重，並不會產生肥肉。
- 小時候胖的人，長大後也會胖的機率相對提高，研究指出，肥胖兒童有 42-63 %的機率變成肥胖成人，肥胖青少年變成肥胖成人的機率更高，達 70-80%，肥胖的兒童與青少年未來都是心血管疾病、糖尿病等慢性疾病的可能病患。

資料來源；衛生福利部國民健康署

（學校午餐良好衛生習慣宣導）

用餐時，細嚼慢嚥，不與人交談。