

臺南市東區勝利國小 106 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	五	糙米飯	芋香燒	花生四寶	炒尼龍菜	黃瓜湯	乳品	669
12月2日	六	漢堡包	卡啦腿排	薯條	小黃瓜	檸檬冬瓜茶	水果	687
12月5日	二	糙米飯	薑母肉	滷味	蚵白菜	枸杞麵線湯	水果	764
12月6日	三	麵食	海鮮鼻管麵	魯豬排	雙色蔬菜	紫菜蛋花湯		684
12月7日	四	糙米飯	咖哩雞	彩蔬小瓜	炒大白菜	餛飩湯	水果	750
12月8日	五	糙米飯	鮮炸魚丁	茄汁豆腐	有機蔬菜	玉米濃湯	乳品	771
12月11日	一	地瓜飯	鴿蛋肉燥	南瓜豆腸	木耳青江菜	火鍋湯		672
12月12日	二	糙米飯	雞肉絲飯	紅蘿蔔炒蛋	豆皮高麗菜	綠豆湯	水果	741
12月13日	三	細意麵	鍋燒意麵料	檸香翹腿	青花菜	麵湯		673
12月14日	四	糙米飯	黃金肉燥	蔬菜粉絲	雪花菠菜	大頭菜湯	水果	709
12月15日	五	糙米飯	鮭魚飯	洋蔥炒蛋	薑絲油菜	冬瓜魚丸湯	乳品	728
12月18日	一	小米飯	滷油豆腐	金針三絲	炒高麗菜	當歸麵線湯		695
12月19日	二	糙米飯	麻油雞	鮪魚玉米燒	蒜香大A	味噌湯	水果	721
12月20日	三	糯米	米糕	雙色花椰	金雕卷	紫菜蛋花湯		627
12月21日	四	糙米飯	紅燒滷排	炒三色	薑絲尼龍	香菇雞湯	水果	671
12月22日	五	糙米飯	糖醋鮮魚	瓢瓜炒蛋	有機蔬菜	QQ湯圓	乳品	727
12月25日	一	地瓜飯	三杯雞	沙茶凍腐	香炒油菜	蔥花蛋湯		670
12月26日	二	糙米飯	薑汁燒肉	白醬鮮蔬	菇香青江	刈菜雞湯	水果	727
12月27日	三	五穀米	皮蛋瘦肉粥	燒賣	活力菠菜	杯子蛋糕		681
12月28日	四	糙米飯	宮保雞丁	蕃茄炒蛋	黃瓜魚羹	三色大湯	水果	729
12月29日	五	糙米飯	香酥魚柳條	炒高麗菜	健康5色蔬	芋香西米露	乳品	746

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 12 月份學校午餐 健康飲食教育宣導

如何判斷自己的體重是否正常？

世界衛生組織建議用 BMI(身體質量指數)來判定肥胖程度。
大家來算看看自己的體重是否在正常建議值裡面

體重(公斤)

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$

身高(公尺) x 身高(公尺)

7 歲~12 歲 BMI 建議值參考表

年齡 歲	男生			女生		
	正常	過重	肥胖	正常	過重	肥胖
7	13.8~17.9	> 17.9	> 20.3	13.4~17.7	> 17.7	> 19.6
7.5	14.0~18.6	> 18.6	> 21.2	13.7~18.0	> 18.0	> 20.3
8	14.1~19.0	> 19.0	> 21.6	13.8~18.4	> 18.4	> 20.7
8.5	14.2~19.3	> 19.3	> 22.0	13.9~18.8	> 18.8	> 21.0
9	14.3~19.5	> 19.5	> 22.3	14.0~19.1	> 19.1	> 21.3
9.5	14.4~19.7	> 19.7	> 22.5	14.1~19.3	> 19.3	> 21.6
10	14.5~20.0	> 20.0	> 22.7	14.3~19.7	> 19.7	> 22.0
10.5	14.6~20.3	> 20.3	> 22.9	14.4~20.1	> 20.1	> 22.3
11	14.8~20.7	> 20.7	> 23.2	14.7~20.5	> 20.5	> 22.7
11.5	15.0~21.0	> 21.0	> 23.5	14.9~20.9	> 20.9	> 23.1
12	15.2~21.3	> 21.3	> 23.9	15.2~21.3	> 21.3	> 23.5

介於正常值者:平時注意均衡飲食。

體重 過重 者:不但要均衡飲食，也要控制體重。

屬於 肥胖 者:建議找專業諮詢，適時調整飲食狀態。

(學校午餐良好飲食習慣宣導)

接受各種食物 不挑食不偏食