



臺南市北區文元國小110年12月份營養午餐



※菜色僅供參考，遇特殊狀況(颱風、退貨、停水、停電)變動食譜；**一律使用國產豬肉**備註:12/24文元校慶

No	日期	星	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果
01	110.12.01	三	刈包	酸味肉片	花生糖粉		麵線糊	鮮乳
02	110.12.02	四	香鬆飯	栗子春雞	三色玉米	炒有機蔬菜	大頭菜排骨湯	水果
03	110.12.03	五	小米飯	芝麻魚丁	麻婆豆腐	薑炒小白菜	高麗蕃茄湯	
04	110.12.06	一	米飯	紅燒嫩肉	客家小炒	炒有機蔬菜	黃瓜貢丸湯	
05	110.12.07	二	燕麥飯	腰果雞丁	菜脯炒蛋	塔香海茸	青菜豆腐湯	水果
06	110.12.08	三	米粥	雞茸玉米粥配料	蒸牙齒肉圓			優酪乳
07	110.12.09	四	紅藜飯	照燒雞腿丁	肉片花椰	炒有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	水果
08	110.12.10	五	米飯	蔥爆小卷	泡菜冬粉	芹香豆芽	紫菜蛋花湯	
09	110.12.13	一	米飯	泰式打拋豬	蜜汁豆干	炒有機蔬菜	山藥排骨湯	
10	110.12.14	二	小米飯	梅子雞	黃瓜炒肉羹	枸杞菠菜	刈菜雞湯	水果
11	110.12.15	三	白油麵	日式味噌豚骨	小餐包			豆漿
12	110.12.16	四	五穀飯	高昇排骨	紅蘿蔔炒蛋	炒有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	水果
13	110.12.17	五	芝麻飯	咖哩魚丁	筍干油腐	雙色花椰	藥膳蔬菜湯	
14	110.12.20	一	米飯	海帶結燒肉	毛豆干丁	炒有機蔬菜	金針肉絲湯	
15	110.12.21	二	胚芽米飯	蔥油淋雞	珍菇麵筋	蒜香菠菜	紅豆小湯圓	水果
16	110.12.22	三	糯米(油飯)	油飯料	蒜香高麗菜		四神湯	鮮乳
17	110.12.23	四	香鬆飯	三杯魚丁	香菇蒸蛋	炒有機蔬菜	什錦湯	水果
18	110.12.24	五	白油麵	義大利紅醬配料	起酥蛋糕	蒜香青花菜	關東煮湯	
19	110.12.27	一	米飯	蔥燒小排肉	涼薯炒蛋	炒有機蔬菜	味噌海苗湯	
20	110.12.28	二	小米飯	沙茶雞丁	西芹炒豆乾	白菜滷	玉米龍骨湯	水果
21	110.12.29	三	白油麵	炸醬麵配料	花枝丸		香菇雞湯(蘿)	豆漿
22	110.12.30	四	紅藜飯	滷香豬排	豆芽炒雞絲	炒有機蔬菜	酸辣湯	水果

臺南市
餐前5分鐘

乳品

Dairy Products

「國民營養健康狀況變遷調查」結果顯示國小、國中及高中學生目前的鈣攝取量僅有每日所需的一半。
想要吃到足夠的鈣質，建議每天再增加2份乳品(一份乳品鈣質約200~250毫克)，就剛好可以滿足一天的鈣質需求囉!

補鈣秘笈~每天早晚一杯奶!
每日鈣質所需約1000~1200mg

其他食物 50%
其他富含鈣質的食物中補充，例如：芝麻、豆干、傳統豆腐、深綠色蔬菜等。

兩份乳品 50%
每日兩份乳品，可提供一日所需50%鈣質。(以成年人每日1000毫克建議量計)。

一份乳品是多少?

鮮奶(牛奶、羊奶) 240毫升 x1杯 = 全脂奶粉 30公克 x4湯匙 = 低脂奶粉 25公克 x3湯匙 = 脫脂奶粉 20公克 x2.5湯匙 = 乳酪(起司) 45公克 x2片 = 優格 210公克 x1罐

這些都不是乳品家族!

米漿、燕麥奶、杏仁奶的營養組成和富含蛋白質和鈣質的乳品不同，所以營養學上不會歸類在乳類家族。我們是米燕杏三兄弟!

另外，豆漿也不是乳品，豆漿有豐富蛋白質，不過要補鈣的話還是乳品比較多。

臺南市政府教育局 關心您