

逸仙國小114年2月份營養午餐 素食 菜單



地址：新北市五股區五權路54號 HACCP第168號優良廠商 100年度通過台北縣盒餐工廠評鑑

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	豆漿	全穀 雜糧類 (份)	豆魚 蛋白類 (份)	蔬菜 類 (份)	奶類 (份)	油脂類 (份)	水果 類 (份)	熱量 仟卡	
11	二	胚芽飯	蕃茄豆腐 (豆腐、蕃茄、玉米、毛豆仁)	鐵板豆芽 (豆芽菜、紅蘿蔔、木耳)	有機油江菜	高麗鮮蔬湯 (高麗菜、紅蘿蔔)	水果			4.6	3.3	1.4	0.0	2.0	1.0	754.5	
12	三	糙米飯	南瓜豆腐 (豆腐、南瓜、毛豆仁)	紅絲炒花椰 (花椰菜、紅蘿蔔、木耳)	高麗菜	鹹湯圓 (小湯圓、蒟蒻、紅蘿蔔、香菇)	水果			4.9	3.0	1.4	0.0	2.3	1.0	766.5	
13	四	茄汁義大利麵 (義大利麵、番茄、三色豆、杏鮑菇)	滷蘭花乾*1	小紅豆包*1	有機小白菜	芋頭西米露 (芋頭、西谷米)	水果			5.1	2.2	1.3	0.0	2.4	1.0	722.5	
14	五	*海苔香鬆飯	醬燒豆腸 (豆腸、結頭菜、紅蘿蔔)	清炒高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔、香菇)	油菜	蘿蔔枸杞湯 (白蘿蔔、枸杞)	水果			4.3	2.1	1.4	0.0	2.4	1.0	662	
17	一	小米飯	瓜仔干丁 (豆干、玉米、碎瓜)	清炒四季豆 (四季豆、紅蘿蔔、木耳)	有機青松菜	裙帶海芽湯 (海帶芽、薑)		果汁	4.3	2.8	1.3	0.0	2.3	0.0	647		
18	二	*海苔香鬆炒飯 (白米、玉米、素絞肉、杏鮑菇、毛豆仁、*海苔香鬆)	咖哩油腐 (洋芋、油豆腐、紅蘿蔔)	白菜滷 (大白菜、木耳、紅蘿蔔、豆捲、乾香菇)	有機味美菜	黑糖地瓜湯 (地瓜、黑糖)		鮮奶	堅果	4.0	2.5	1.7	0.8	2.4	0.0	738	
19	三	紫米飯	冬瓜燒麵輪 (冬瓜、海帶結、麵輪、乾香菇、薑絲)	泡菜粉絲 (大白菜、粉絲、木耳、素泡菜)	菠菜	酸辣湯 (筍絲、豆腐、木耳、金針菇)	水果			4.0	2.6	2.0	0.0	2.3	1.0	689	
20	四	玉米飯	馬鈴薯燒素肚 (素肚、洋芋、紅蘿蔔)	紅藜毛豆 (豆薯、紅蘿蔔、毛豆、紅藜)	有機黑葉白菜	味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽)	水果			4.6	3.0	1.2	0.0	1.9	1.0	722.5	
21	五	胚芽飯	酸白菜麵腸 (麵腸、大白菜、酸白菜)	塔香海苔 (海苔、紅蘿蔔、杏鮑菇、九層塔)	福山萐蕎	榨菜冬粉湯 (高麗菜、冬粉、榨菜)			豆漿	5.2	2.9	1.5	0.0	2.4	0.0	727	
24	一	地瓜飯	栗子燒素肉 (素肉、洋芋、杏鮑菇、栗子)	粉蒸南瓜 (南瓜)	有機菠菜	燕麥QQ麥茶 (燕麥、QQ、麥茶)	水果			4.7	2.9	1.1	0.0	2.0	1.0	724	
25	二	玉米飯	藥膳凍腐 (洋芋、凍豆腐)	豆皮炒高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔、豆捲、香菇)	有機青江菜	冬瓜紅棗湯 (冬瓜、紅棗)	水果			4.0	2.5	1.6	0.0	2.3	1.0	672	
26	三	茄汁野菇燉飯 (白米、杏鮑菇、玉米、紅蘿蔔、洋菇)	燒素排*1	清炒大黃瓜 (大黃瓜、雙色片、木耳)	蚵白菜	雙色蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔)	水果			4.0	3.3	1.7	0.0	2.4	1.0	738	
27	四	小米飯	咖哩凍豆腐 (凍豆腐、洋芋、紅蘿蔔)	螞蟻上樹 (高麗菜、粉絲、木耳、素絞肉)	有機福山萐蕎	大滷湯 (筍、木耳、金針菇)		鮮奶		4.8	2.8	1.5	0.8	2.0	0.0	793.5	
28	五	228和平紀念日，放假一天~~~									0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	

【營養小教室 - 運動量建議】

兒童及青少年每日應該要有六十分鐘以上中度至費力的身體活動。且應該包含以下三種不同種類的運動：

- 1.有氧運動：跑步、騎腳踏車、單腳跳、跳繩、游泳、跳舞、體操等等活動。
- 2.肌力訓練：肌力訓練是可增加肌肉力量的訓練，也可以增加肌肉量，增加肌肉量可以讓基礎代謝率上升，所以可以在生活中可消耗更多的熱量，也有助於維持體態。這類的運動包含單純地啞鈴訓練或彈力帶訓練，也可以進行球類運動、拔河、攀岩、體操等等
- 3.骨質強化訓練：這類運動可以增加骨質密度，兒童及青少年每周應該有三天以上的增強骨骼訓練。一般來說，進行這種運動時會與地面產生碰撞，來達到增加骨質密度。常見的骨質強化訓練包含：跑步、跳繩、籃球、網球、體操等等。

<https://health99.hpa.gov.tw/theme/tab/571/1324>

(參考資料：衛生福利部 國民健康署)

※本群組肉品(雞肉、豬肉)皆使用CAS(臺灣)肉品

※標示*的菜色含有堅果類花生芝麻及其製品、甲殼類魚類及其製品、牛奶及其製品等過敏原