

逸仙國小114年2月份營養午餐 草食 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	*芝麻蜜汁雞丁 (雞肉、地瓜、洋蔥、*白芝麻)	蕃茄炒蛋 (雞蛋、蕃茄、洋蔥、玉米、毛豆仁)	有機油江菜	高麗菜蛋花湯 (高麗菜、紅蘿蔔、雞蛋)	水果			4.6	3.3	1.4	0.0	2.0	1.0	754.5
12	三	糙米飯	泰式打拋豬 (豬肉、結頭菜、蕃茄、洋蔥、九層塔)	南瓜豆腐 (豆腐、南瓜、毛豆仁)	高麗菜	*鹹湯圓 (小湯圓、蒟蒻、紅蘿蔔、香菇、*蝦米)	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、蕃茄、三色豆、豬肉、洋蔥、杏鮑菇)	*蘑菇醬魚排*1	小紅豆包*1	有機小白菜	*芋頭西米露 (芋頭、西谷米、*椰漿粉)	水果			5.1	2.2	1.3	0.0	2.4	1.0	722.5
14	五	*海苔香鬆飯	*香菇蒸蛋 (雞蛋、南瓜、生香菇、*柴魚片、*腰果)	醬燒豆腸 (豆腸、結頭菜、紅蘿蔔)	油菜	蘿蔔大骨湯 (白蘿蔔、豬骨)	水果			4.3	2.1	1.4	0.0	2.4	1.0	662
17	一	小米飯	瓜仔肉 (豬肉、豆干、玉米、洋蔥)	關東煮 (白蘿蔔、豬血糕、*虱目魚丸、*柴魚片)	有機青松菜	海芽蛋花湯 (玉米、雞蛋、海帶芽)		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、豬肉、雞蛋、洋蔥、杏鮑菇、毛豆仁、*海苔香鬆)	*糖醋魚排*1	*白菜滷 (大白菜、木耳、紅蘿蔔、豆捲、乾香菇、*蝦皮)	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	麻油雞 (雞肉、高麗菜、杏鮑菇)	冬瓜燒麵輪 (冬瓜、海帶結、麵輪、乾香菇、薑絲)	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	馬鈴薯燒排骨 (豬肉、排骨、洋芋、紅蘿蔔)	南瓜炒蛋 (雞蛋、南瓜、洋蔥)	有機黑葉白菜	味噌豆腐湯 (豆腐、海帶芽、*柴魚片)	水果			4.6	3.0	1.2	0.0	1.9	1.0	722.5
21	五	胚芽飯	炸雞翅*1	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	栗子燒豬 (豬肉、洋芋、杏鮑菇、栗子)	蕃茄蛋豆腐 (雞蛋、豆腐、蕃茄、毛豆仁)	有機菠菜	*燕麥鮮奶茶 (燕麥、QQ、*奶粉、麥茶)	水果			4.7	2.9	1.1	0.0	2.0	1.0	724
25	二	玉米飯	*蜜汁烤雞腿*1	豆皮炒高麗菜 (高麗菜、紅蘿蔔、豆捲、香菇)	有機青江菜	冬瓜大骨湯 (冬瓜、豬骨)	水果			4.0	2.5	1.6	0.0	2.3	1.0	672
26	三	*白醬野菇燉飯 (白米、杏鮑菇、玉米、紅蘿蔔、洋蔥、洋菇、*奶粉)	*海苔魚丁 (*魚肉、地瓜)	大黃瓜炒蛋 (雞蛋、大黃瓜)	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	日式咖哩雞 (雞肉、洋芋、紅蘿蔔、蘋果)	螞蟻上樹 (高麗菜、粉絲、木耳、豬肉)	有機福山萐蕎	大滷湯 (筍、雞蛋、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	0.0	0
		蛋類	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品									
		1	3	4	5	13	0	0	1	1	2	3				

【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