西門.老松.龍山.萬大.東園國小 115年11月菜單

營養午餐

宏遠國際餐飲集團

營養師 謝怡寧
電話0920-860-505

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	飲品	全穀雜糧(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(Kcal)	鈣含量(mg)
11/2	一	五穀飯	醬燒肉片	總匯銀芽	有機青菜	紫菜蛋花湯	水果		3.75	2.17	1.56	3	1		659	122
11/3	二	有機海苔飯	蒜味嫩雞	翡翠蒸蛋	有機青菜	薑片冬瓜湯	水果		3.60	2.35	1.40	3	1	0.07	668	128
11/4	三	糙米飯	#炸魚丁	*肉絲扁蒲	地瓜葉	番茄蔬菜湯	水果		4.48	2.62	1.49	4	1		787	245
11/5	四	燕麥飯	三杯雞	高麗什錦	有機青菜	紅豆燕麥牛奶湯	水果		4.60	2.18	1.50	3	1	0.07	728	215
11/6	五	白醬培根貝殼麵	義式香料烤雞腿1支	玉兔包1個	油菜	*玉米濃湯	水果		3.60	3.22	1.56	3	1	0.23	763	161
11/9	一	糙米燕麥飯	*椰香咖哩雞	塔香冬粉	有機青菜	大白菜玉米湯	水果		4.38	2.00	1.44	3	1	0.07	698	125
11/10	二	有機飯	#海苔魚丁	焗烤時蔬	有機青菜	海芽湯	水果		4.04	2.39	1.43	4	1	0.07	748	279
11/11	三	五穀飯	*香菇肉燥	關東煮	蘿蔓	味噌蔬菜湯	水果		4.18	2.37	1.63	3	1		706	176
11/12	四	糙米飯	滷豬排1片	*冬瓜肉絲	有機青菜	青菜蛋花湯	水果		3.50	2.37	1.46	4	1		699	99
11/13	五	香菇油飯+麻油雞+空心菜+竹筍湯					水果		3.90	2.21	1.54	3	1		673	71
11/16	一	糙米飯	泡菜年糕肉片	洋蔥炒蛋	有機青菜	蘿蔔湯	水果		4.10	2.40	1.55	3	1		701	114
11/17	二	有機肉絲蛋炒飯+滷雞腿1支+有機青菜+扁蒲湯					水果	豆奶	3.60	4.03	1.58	3	1		789	112
11/18	三	燕麥飯	*咖哩豬	肉絲豆芽	蚵白菜	雙丁西谷米	水果		4.40	2.23	1.42	4	1	0.13	770	173
11/19	四	五穀飯	*泰式檸檬魚	玉米高麗	有機青菜	冬瓜湯	水果		3.72	2.19	1.54	3	1		659	114
11/20	五	糙米燕麥飯	#鹽酥雞	焗烤馬鈴薯	青江菜	番茄鮮蔬雞湯	水果		4.19	2.49	1.41	4	1	0.07	765	256
11/23	一	燕麥飯	黑胡椒鐵板雞丁	紅蔘蒸蛋	有機青菜	薑片冬瓜湯	水果		4.00	2.43	1.44	3	1	0.07	703	117
11/24	二	有機芝麻飯	*瓜仔肉	白花肉絲	有機青菜	紅豆薏仁紫米牛奶湯	水果		4.60	2.55	1.47	3	1	0.07	755	218
11/25	三	五穀飯	番茄炒蛋	海帶干絲	油菜	味噌豆腐湯	水果		4.00	1.91	1.43	3	1		654	359
11/26	四	糙米燕麥飯	南瓜燉雞	*白菜滷	有機青菜	蘿蔔玉米湯	水果		4.34	2.03	1.50	3	1	0.07	698	146
11/27	五	主廚炒麵	#炸鯛魚片1片	鮮肉包1個	蘿蔓	大黃瓜魚丸湯	水果		3.08	2.06	1.66	3	1		607	90
11/30	一	五穀飯	紅燒肉	什錦高麗	有機青菜	金針湯	水果		4.00	2.53	1.52	3	1		703	207

★菜單及每日食材明細，公佈於西門午餐群組網頁，網址：https://reurl.cc/VMd4VZ　　鈣平均值 168

☆停餐不退費，珍惜食物避免餐食浪費，若有停餐請3天前通知

★打#菜色為油炸菜色、打*菜色為勾芡菜色★若班級菜量不足，可到備品區補充，並反應給廚房工作人員

☆11月25日為響應環保減碳，當日為無肉日蔬食餐。本群組另有供應素食餐點，歡迎訂購

★本月份提供水果種類為：橘子、柳丁、鳳梨、葡萄、芭樂、小番茄、香蕉等

☆本月份提供青菜種類為：青江菜、小白菜、地瓜葉、空心菜、山菠菜、蘿蔓、山茼蒿等

★若有任何供餐問題，請向西門國小張幸親營養師連絡，電話:23113519 分機 1105

☆午餐使用台灣國產CAS認證肉品★非基因改造食品

視力保健從自己做起

與眼睛相關的食物有：蛋、魚、肉、牛奶、深綠色蔬菜、深黃色水果。這些食物含有維生素A、β-胡蘿蔔素、維生素B群、抗氧化物、DHA。可以提供視網膜需要的營養、維持視神經及角膜的健康、幫助眼睛對抗抗氧化物的傷害、幫助視網膜的發育。

多數的零食都含有大量的糖分與添加物，吃過多甜食容易造成體內偏酸性，酸鹼度不平衡容易近視。而且偏食挑食小朋友容易缺少維生素。維生素之間是相互輔助的，只有飲食均衡，才能發揮最大效益，身體本身營養素充足，才能幫助維生素更好的吸收與補充。

飲食均衡、不要吃太多精緻與加工食物，再配合正常作息與用眼習慣、坐姿正確、讓眼睛獲得充分的休息、盡量不要過度使用眼睛、定期進行視力檢查。就能夠擁有健康明亮的雙眼喔！