



臺北市南港區玉成群組菜單

2015 June 修德國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類	水果類(份)	奶類(份)	油脂類(份)	熱量(大卡)
1	一	白米飯 <small>白米</small>	咖哩豬 <small>豬肉, 紅蘿蔔, 馬鈴薯</small>	什錦豆芽 <small>綠豆芽, 海帶絲, 芹菜</small>	季節時蔬 <small>扁瓠湯</small>	水果	4.7	2.3	1.8	1	0	2.5	719
2	二	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	紅燒雞 <small>腿排丁, 胸丁, 白蘿蔔, 紅蘿蔔</small>	木耳炒蛋 <small>洋蔥, 木耳, 蛋</small>	季節時蔬 <small>鮮菇湯</small>	水果	5	2.1	1.5	1	0	2.1	699.5
3	三	燕麥飯 <small>白米, 燕麥</small>	針菇豬肉 <small>豬肉, 金針菇, 洋蔥</small>	玉米三色 <small>玉米, 毛豆仁, 紅蘿蔔</small>	季節時蔬 <small>什錦米粉湯</small>	水果	4.6	2.1	1.7	1	0	2.5	694.5
4	四	客家炒板條+滷雞翅+季節時蔬+蛋花湯 <small>板條, 紅蘿蔔, 豆芽菜, 韭菜, 木耳+雞翅+季節時蔬+海芽, 蛋</small>				鮮奶	4.7	2	1.5	0	1	2.3	740
5	五	小米飯 <small>白米, 小米</small>	糖醋魚 <small>魚丁, 鳳梨, 彩椒</small>	開陽白菜 <small>大白菜, 香菇, 蝦米</small>	季節時蔬 <small>綠豆湯</small>	水果	4.7	2.1	1.8	1	0	2.2	690.5
8	一	芝麻飯 <small>白米, 芝麻</small>	三杯雞 <small>腿排丁, 胸丁, 鮑菇, 米血</small>	脆炒季豆 <small>四季豆, 紅蘿蔔</small>	季節時蔬 <small>冬瓜湯</small>	水果	4.7	2	1.9	1	0	2.2	685.5
9	二	白米飯 <small>白米</small>	柳葉魚*2 <small>柳葉魚*2</small>	咖哩粉絲 <small>粉絲, 高麗菜, 紅蘿蔔</small>	季節時蔬 <small>玉米濃湯</small>	水果	4.7	2.2	1.5	1	0	2.5	704
10	三	紫米飯 <small>白米, 紫米</small>	沙嗲肉片 <small>肉片, 豆芽菜, 木耳</small>	鮑菇花椰 <small>鮑菇, 花椰菜</small>	季節時蔬 <small>山藥薏仁湯</small>	水果	4.8	2.5	1.7	1	0	2.4	734
11	四	薏仁飯 <small>白米, 薏仁</small>	義式雞丁 <small>腿排丁, 胸丁, 馬鈴薯, 洋蔥, 彩椒</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋, 蔥, 洋蔥, 紅蘿蔔, 毛豆仁</small>	季節時蔬 <small>鮮蔬大骨湯</small>	水果	4.8	2.1	1.8	1	0	2.3	702
12	五	五穀飯 <small>白米, 雞糧</small>	滷豬排 <small>豬排</small>	芙蓉絲瓜 <small>絲瓜, 寬粉</small>	季節時蔬 <small>羅宋湯</small>	優酪乳	4.6	2.1	1.8	0	1	2.1	739
15	一	白米飯 <small>白米</small>	紅麴燒雞 <small>腿排丁, 胸丁, 豆豉</small>	彩繪高麗 <small>高麗菜, 彩椒</small>	季節時蔬 <small>客家米苔目湯</small>	水果	4.7	2.2	1.5	1	0	2.5	704
16	二	番茄蛋炒飯+滷味+季節時蔬+紫菜湯 <small>白米, 玉米粒, 豆仁, 番茄, 蛋+紅蘿蔔, 百頁, 米血, 鮮菇+季節時蔬+紫菜, 薑絲</small>				鮮奶	4.7	2.3	1.8	0	1	2.5	779
17	三	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	冬瓜燒雞 <small>腿排丁, 胸丁, 冬瓜</small>	脆炒甜不辣 <small>甜不辣條</small>	季節時蔬 <small>芹菜蘿蔔湯</small>	水果	4.5	2.5	1.6	1	0	2.4	710.5
18	四	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	紅燒獅子頭*2 <small>獅子頭*2, 大白菜</small>	蒸蛋 <small>蛋, 蔥</small>	季節時蔬 <small>紅豆湯</small>	水果	4.8	2.5	1.7	1	0	2.4	734
22	一	蕎麥飯 <small>白米, 蕎麥</small>	壽喜燒肉 <small>肉片, 洋蔥</small>	關東煮 <small>米血, 黑輪, 白蘿蔔, 紅蘿蔔</small>	季節時蔬 <small>鮮蔬蛋花湯</small>	水果	4.7	2.3	1.8	1	0	2.5	719
23	二	胚芽飯 <small>白米, 胚芽</small>	咖哩雞 <small>腿排丁, 胸丁, 紅蘿蔔, 馬鈴薯</small>	鮮菇茼蒿 <small>芹菜, 鮑菇, 茼蒿, 紅蘿蔔</small>	季節時蔬 <small>綠豆薏仁湯</small>	水果	5	2.1	1.5	1	0	2.1	699.5
24	三	小米飯 <small>白米, 小米</small>	蜜汁燒豬 <small>肉色, 地瓜</small>	脆炒花椰 <small>花椰菜, 彩椒</small>	季節時蔬 <small>金菇什錦湯</small>	水果	4.6	2.1	1.7	1	0	2.5	694.5
25	四	肉燥炒米粉+香酥魚塊*2+季節時蔬+大滷湯 <small>米粉, 木耳, 南瓜, 絞肉+旗魚塊*2+季節時蔬+大白菜, 紅蘿蔔</small>				鮮奶	4.7	2	1.5	0	1	2.3	740
26	五	白米飯 <small>白米</small>	瓜瓜燉肉 <small>豬肉, 滷瓜</small>	塔香炒蛋 <small>金針菇, 豆豉, 紅蘿蔔, 九層塔, 蛋</small>	季節時蔬 <small>海帶大骨湯</small>	水果	4.7	2.1	1.8	1	0	2.2	690.5
29	一	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	橙汁燒雞 <small>腿排丁, 胸丁, 洋蔥, 小黃瓜, 彩椒</small>	脆炒洋芋 <small>洋芋, 三色丁</small>	季節時蔬 <small>肉骨茶湯</small>	水果	5	2.2	1.6	1	0	2.3	718.5

午餐打菜建議量：(一~三年級)主食約1平碗、主菜1瓢或1支、青菜類1.5瓢、副菜類1瓢、湯類1碗
(四~六年級)主食約1又1/4碗、主菜1瓢或1支、青菜類1.5瓢、副菜類1瓢、湯類1碗

什麼是丙烯醯胺 (Acrylamide)?

丙烯醯胺能聚合成聚丙烯醯胺，此聚合物可作為水溶性增稠劑，用於污水處理、凝膠電泳、造紙、隱形眼鏡、化妝品、礦石處理、布料之免燙處理。

丙烯醯胺是一種化學物質，食物中的還原糖與游離胺基酸-天門冬醯胺(Asparagine)經高溫烹調，例如：油炸、烘培、烘烤...等便會產生!並不會由食品包裝或是環境中自然生成。

丙烯醯胺對我的健康有什麼影響?

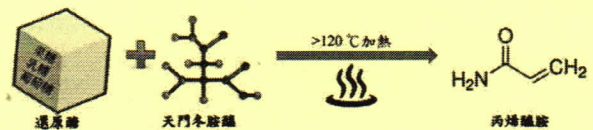
1. 丙烯醯胺最主要會損害神經系統和生殖系統。
2. 研究推斷丙烯醯胺很有可能在人體身上導致癌症發生。
3. 可能會透胎盤進而影響胎兒。

哪些食品含有高量的丙烯醯胺呢?

根據發現在洋芋片、黑糖、杏仁果、薯餅及油條中皆含有較高的丙烯醯胺。

如何減少暴露於丙烯醯胺的風險?

1. 避免食用經高溫烹煮的高碳水化合物。
2. 避免在密閉空間吸菸以防止孩童或其他家庭成員暴露到該物質。





臺北市南港區玉成群組素食菜單

2015 June

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	
1	一	白米飯	咖哩凍腐	什錦豆芽	季節時蔬	扁瓠湯	水果
2	二	糙米飯	紅燒豆干	鳳梨木耳	季節時蔬	鮮菇筍片湯	水果
4	四	客家炒粿條+五香油腐+馬蹄條*1+季節時蔬+海芽湯					鮮奶
5	五	小米飯	糖醋麵腸	鮮菇白菜	季節時蔬	綠豆湯	水果
8	一	芝麻飯	三杯素雞	脆炒季豆	季節時蔬	冬瓜湯	水果
9	二	白米飯	炸豆腐	咖哩粉絲	季節時蔬	玉米濃湯	水果
11	四	薏仁飯	香菇麵輪	義式洋薯	季節時蔬	鮮蔬湯	水果
12	五	五穀飯	滷豆包	芙蓉絲瓜	季節時蔬	羅宋湯	優酪乳
15	一	白米飯	紅麴黑干	彩繪高麗	季節時蔬	客家米苔目湯	水果
16	二	番茄什錦炒飯+滷味+紫米珍珠丸*2+季節時蔬+紫菜湯					鮮奶
18	四	糙米飯	彩椒素肚	什錦白菜	季節時蔬	紅豆湯	水果
22	一	蕎麥飯	蘿蔔油腐	什錦粉絲	季節時蔬	鮮菇湯	水果
23	二	胚芽飯	咖哩豆腸	鮮菇蒟蒻	季節時蔬	綠豆薏仁湯	水果
25	四	南瓜炒米粉+香酥雞塊*3+芹香竹筍+季節時蔬+大滷湯					鮮奶
26	五	白米飯	塔香干片	木耳蒲瓜	季節時蔬	海帶湯	水果
29	一	麥片飯	橙汁豆腐	脆炒洋芋	季節時蔬	肉骨茶湯	水果

午餐打菜建議量：(一~三年級)主食約1平碗、主菜1瓢或1支、青菜類1.5瓢、副菜類1瓢、湯類1碗
(四~六年級)主食約1又1/4碗、主菜1瓢或1支、青菜類1.5瓢、副菜類1瓢、湯類1碗

什麼是丙烯醯胺 (Acrylamide)?

丙烯醯胺能聚合成聚丙烯醯胺，此聚合物可作為水溶性增稠劑，用於污水處理、凝膠電泳、造紙、隱形眼鏡、化妝品、礦石處理、布料之免燙處理。

丙烯醯胺是一種化學物質，食物中的還原糖與游離胺基酸-天門冬醯胺(Asparagine)經高溫烹調，例如：油炸、烘培、烘烤...等便會產生!並不會由食品包裝或是環境中自然生成。

丙烯醯胺對我的健康有什麼影響?

1. 丙烯醯胺最主要會損害神經系統和生殖系統。
2. 研究推斷丙烯醯胺很有可能在人體身上導致癌症發生。
3. 可能會透胎盤進而影響胎兒。

哪些食品含有高量的丙烯醯胺呢?

根據發現在洋芋片、黑糖、杏仁果、薯餅及油條中皆含有較高的丙烯醯胺。

如何減少暴露於丙烯醯胺的風險?

1. 避免食用經高溫烹煮的高碳水化合物。
2. 避免在密閉空間吸菸以防止孩童或其他家庭成員暴露到該物質。

