

永安國小午餐群組(永安·大直·吉林)101年01月份菜單

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | | 湯 | 水果 | 五穀根莖 | 蛋豆魚肉 | 蔬菜 | 水果 | 奶類 | 油脂 | 熱量 | |
|----|----|-----------------------|------|--------|------|-------|-----|------|------|-----|----|----|-----|-----|-----|
| 2 | 一 | 糙米飯 | 蒜苗肉片 | 鳩蛋燴黃瓜 | 蒜香菠菜 | 玉米濃湯 | 優酪乳 | 4.3 | 2.2 | 1.8 | | 1 | 2.5 | 744 | |
| 3 | 二 | 蠔油炒麵、蒜片魚丁、紅絲莖白、味噌蔬菜湯 | | | | | 水果 | 4.3 | 2.2 | 1.5 | 1 | | | 2.5 | 676 |
| 4 | 三 | 胚芽飯 | 壽喜燒 | 茄汁豆包 | 大陸妹 | 海結排骨湯 | 水果 | 4.1 | 2.1 | 1.8 | 1 | | 2.5 | 662 | |
| 5 | 四 | 地瓜飯 | 三杯翅腿 | 鮮菇野菜百頁 | 蕃茄高麗 | 冬瓜蚵仔湯 | 水果 | 4.2 | 2.2 | 1.4 | 1 | | 2.5 | 667 | |
| 6 | 五 | 五穀飯 | 鐵板豬柳 | 玉米蒸蛋 | 青江菜 | 綠豆西米露 | 水果 | 4.7 | 2.4 | 1.3 | 1 | | 2.5 | 714 | |
| 9 | 一 | 黃金蛋炒飯、蕃茄燒雞、蒜香油菜、白菜豆腐湯 | | | | | 水果 | 4.4 | 2.1 | 1.4 | 1 | | 2.5 | 673 | |
| 10 | 二 | 燕麥飯 | 香菇滷肉 | 小瓜豆皮 | 木須白菜 | 柴魚蘿蔔湯 | 鮮乳 | 4.1 | 2.3 | 1.6 | | 1 | 2.5 | 732 | |
| 11 | 三 | 紫米飯 | 梅子蒸魚 | 沙茶米血糕 | 蒜香A菜 | 結頭菜湯 | 水果 | 4.5 | 2.1 | 1.3 | 1 | | 2.5 | 678 | |
| 12 | 四 | 胚芽飯 | 咖哩海鮮 | 糖醋豆干 | 菠菜 | 薑汁南瓜湯 | 水果 | 4.4 | 2.4 | 1.5 | 1 | | 2.5 | 698 | |
| 13 | 五 | 日式炒烏龍、芋頭燉排骨、莖白菜、酸辣湯 | | | | | 水果 | 4.3 | 2.3 | 1.3 | 1 | | 2.5 | 679 | |
| 16 | 一 | 地瓜飯 | 香滷雞腿 | 玉米豆腐 | 青江菜 | 芹香魚丸湯 | 水果 | 4.2 | 2.2 | 1.3 | 1 | | 2.5 | 664 | |
| 17 | 二 | ~結業式~ 祝 新年快樂! | | | | | | | | | | | | | |

§ 本學期午餐由中原食品駐校服務，午餐交流專線：(02)2532-8007

§ 本月份提供水果種類為香蕉、橘子、柳丁、小蕃茄、木瓜、葡萄、加州李等當季水果。

§ 午餐食材明細公告於學校網站，請上網查詢。 <http://css000000025014.tw.class.urlifelinks.com/>

~營養師小叮嚀~

放假期間有部份的人會天天窩在家裡吃吃喝喝、看電視節目、玩電動或上網，假日後常常為身上多長一圈「游泳圈」而苦惱。讓我們來了解『吃的開心又兼顧健康』的飲食小撇步！

- 小朋友要避免邊看電視邊抓著零食吃，因為很容易不知不覺就吃過量。
- 放假期間要注意均衡飲食觀念，提醒小朋友每天要吃三份蔬菜(煮熟的蔬菜一碗半)以上及兩份水果，多喝白開水、少喝甜飲料。
- 要記得「少吃多動」的原則，增加每日的有氧運動量。以一個50公斤的人多吃了零食，如洋芋片9片或一把開心果(28粒)，約100大卡的熱量就必需持續跑步10分鐘，或騎腳踏車15分鐘，或游泳30分鐘以上才能消耗掉哦！

~小過年吃元宵~

元宵節又稱燈節，所以猜燈燈是元宵節的重要活動。因為2月6日(正月十五)正逢寒假，所以請同學提前來猜燈謎，抽個獎品回家，算是小過年的吉祥兆頭。

~請翻到背面~ 還有「鬧元宵猜燈謎」ㄗ~

~營養午餐意見欄~

____年 ____班 ____號 姓名：_____

