



# 新竹縣六家國小110年12月份午餐菜單



日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果或乳品	營養成分分析							
								全穀類	豆魚類	蔬菜類	水果類	油脂類	乳品類	總熱量	
1	三	特餐	炒米苔目	塔香滷雞腿	當季蔬菜	關東煮湯	水果	4.0	2.2	1.0	1.0	1.5	0.0	597.5	
2	四	五穀飯	紫蘇梅燒肉	絲瓜麵線	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		4.8	2.0	1.2	0.0	1.5	0.0	583.5	
3	五	糙米紅藜飯	肉骨茶凍豆腐	素鬆蒸蛋	有機蔬菜	彩豆QQ甜湯		4.8	1.4	1.0	0.0	1.0	0.0	511.0	
6	一	小米飯	醬冬瓜蒸魚	蘿蔔燒海結	有機蔬菜	雪花珍菇湯		4.5	2.0	1.1	0.0	1.0	0.0	537.5	
7	二	白飯	南洋咖哩雞	雙色花菜	有機蔬菜	黃瓜肉片湯	鮮奶	4.8	2.0	1.3	0.0	1.5	0.8	706.0	
8	三	漢堡麵包	五香豬排	炸物拼盤	當季蔬菜	磨菇濃湯	水果	4.0	2.6	1.0	1.0	2.0	0.0	650.0	
9	四	胚芽飯	打拋豬	枸杞胡瓜	有機蔬菜	山藥黑貝排骨湯	豆漿	4.5	3.0	1.3	0.0	1.5	0.0	640.0	
10	五	燕麥飯	椒鹽豆腐	蔬菜炒蛋	有機蔬菜	桂圓銀耳甜湯		4.9	1.2	1.0	0.0	2.0	0.0	548.0	
13	一	麥片飯	香菇燒肉	鮮蔬炒年糕	有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯		4.8	2.0	1.4	0.0	1.5	0.0	588.5	
14	二	十穀飯	糖醋雞丁	麻婆豆腐	有機蔬菜	黃豆海結湯	鮮奶	4.5	2.2	1.1	0.0	2.0	0.8	717.5	
15	三	特餐	芝麻包	虱目魚排	當季蔬菜	五穀養生粥	水果	4.7	2.0	1.0	1.0	2.0	0.0	654.0	
16	四	香鬆飯	義式燉肉	黃瓜燴珍珠	有機蔬菜	玉米排骨湯		4.8	2.1	1.3	0.0	1.5	0.0	593.5	
17	五	蕎麥飯	醬燒油豆腐	南瓜蒸蛋	有機蔬菜	仙草芋圓甜湯		4.7	1.1	1.0	0.0	1.0	0.0	481.5	
20	一	地瓜飯	豉汁鮮魚	白玉鮑菇	有機蔬菜	番茄蛋花湯		4.5	2.1	1.1	0.0	2.0	0.0	590.0	
21	二	紫米飯	磨菇醬燒豬柳	櫻花蝦高麗菜	有機蔬菜	客家鹹湯圓	鮮奶	5.0	2.0	1.1	0.0	1.5	0.8	715.0	
22	三	聖誕特餐	茄汁肉醬焗麵	檸檬雞翅	當季蔬菜	義式蔬菜湯	水果	4.2	2.0	1.0	1.0	1.0	0.0	574.0	
23	四	五穀飯	花雕雞	豆醬燒冬瓜	有機蔬菜	金針雞湯	黑豆漿	4.7	3.0	1.5	0.0	1.5	0.0	659.0	
24	五	芝麻飯	沙茶豆干片	菇菇蒸蛋	有機蔬菜	紅豆小湯圓		5.0	1.7	1.0	0.0	1.0	0.0	547.5	
27	一	薏仁飯	麻油豬肉片	家常蒸茄子	有機蔬菜	香菇雞湯		4.5	2.0	1.5	0.0	1.5	0.0	570.0	
28	二	小米飯	鹽水雞	什錦玉米蛋黃黑豆	有機蔬菜	結頭菜排骨湯	鮮奶	4.9	2.0	1.4	0.0	1.5	0.8	715.5	
29	三	特餐	日式咖哩拌麵	鍋貼	有機蔬菜	日式味噌湯	水果	4.5	2.0	1.0	1.0	1.5	0.0	617.5	
30	四	糙米飯	梅干肉燥	蝦仁炒蛋	有機蔬菜	薑母雞湯		4.5	2.4	1.0	0.0	2.0	0.0	610.0	
31	五	元旦連假													

蛋素

蛋素

蛋素

蛋素

## 營養專欄——我的午餐盤：豆魚蛋肉類——掌心



### 豆魚蛋肉類營養

豆魚蛋肉類為富含蛋白質的食料，主要提供蛋白質，包含：黃豆與豆製品、魚類與海鮮、蛋類、禽類肉等。這些食物中的蛋白質，給予人體所有無法自行合成的胺基酸，能幫助人體組織修復、維持免疫力、肌肉合成。豆魚蛋肉類食物也含有其他的營養素，如：黃豆含有大豆異黃酮、豬肉富含維生素B1、牛肉富含鐵質等，可以幫助人體補充營養。

### 這些不屬於豆魚蛋肉類

蛋白質含量高、胺基酸完整才能被歸類為豆魚蛋肉類，像黃豆與黑豆才是「哦」。而市面上常看到的豌豆仁、雜豆(花豆、綠豆)等，澱粉含量高，因此被歸類於全穀雜糧類。

雜豆類 (紅豆、綠豆等)  
豌豆仁

### 要怎麼挑豆魚蛋肉類?

豆魚蛋肉類有「優先順序性」，考慮到油、脂、飽和性脂、脂肪酸、膽固醇等含量，建議選擇的順序如下：

- 豆類：
  - 脂肪量低
  - 無膽固醇
  - 飽和脂肪、脂肪酸低
  - 具大豆蛋白
- 魚類 & 海鮮：
  - 脂肪量低
  - 飽和脂肪、脂肪酸低
  - 膽固醇低 (卵類除外)
- 蛋類：
  - 飽和脂肪、脂肪酸低
  - 膽固醇低 (蛋白)
- 肉類：
  - 白肉優於紅肉
  - 紅肉：飽和脂肪、脂肪酸高、增加腸癌風險

### 要怎麼吃豆魚蛋肉類?

要吃多少量?

「豆魚蛋肉類——掌心」，每一餐的蛋白質食物，要大概一個掌心的大小，厚度約為掌心的厚度，就能達到我的午餐盤對豆魚蛋肉類食物的建議量。



### 減少吃高脂部位或製成品

- 帶皮的：有白色脂肪的  
例：雞皮、梅花肉、魚皮
- 均勻分散的油脂  
例：霜降肉、牛腩
- 加工絞肉製成品  
例：香腸、熱狗
- 動物內臟類  
例：豬大腸
- 油炸食物  
例：炸雞

\*資料來源：衛生福利部-國民健康署