

111年 1 月 篤行國小午餐菜單

全面使用非基改食材. 每週提供有機蔬菜. 使用台灣豬肉.

台中市北區健行路42號 電話:04-22377266 傳真:04-22358812

1月3日		1月4日		1月5日		1月6日		1月7日											
燕麥飯 蒜泥白肉 蕃茄炒蛋 菇菇拌白花 蚵白菜 薑絲紫菜湯		黑胡椒鐵板麵 蜜汁烤雞腿 甜椒拌帶根 香濃芝麻包 有機青泉菜 冬瓜珍珠		紫米飯 京醬肉絲 紅顏炒蛋 *芋香地瓜條 菠菜 酸辣湯		香Q白飯 蘑菇豬排 蒙古炒時蔬 石頭鍋物 有機廣島菜 福菜雞湯		糙米飯 塔香鮑菇豆干 鍋燒鮮蔬 和風蒸蛋 福山萵苣 玉穗油腐湯											
熱量kcal	645.5	醃類g	81.6	熱量kcal	668.3	醃類g	88.3	熱量kcal	641.7	醃類g	81.8	熱量kcal	647.9	醃類g	82.8				
蛋白質g	26.2	脂質g	22.1	蛋白質g	26.3	脂質g	21.6	蛋白質g	25.3	脂質g	22.0	蛋白質g	25.6	脂質g	22.1				
1月10日		1月11日		1月12日		1月13日		1月14日											
小米飯 糖醋魚 大阪燒玉米蛋 咖哩燒洋芋 青江菜 結頭枸杞湯		蘑菇鐵板麵 日式里肌排 蛋酥小瓜 醬淋水餃 有機小松菜 鳳梨雞湯		糙米飯 *香香雞 輕食關東煮 肉燥滷蛋 小白菜 日式味噌湯		香Q白飯 黑椒豬柳 培根高麗菜 紹子豆腐 有機千寶菜 玉米濃湯		燕麥飯 菜脯蔥蛋 拌滷味 開陽白菜 菠菜 筍香粉絲湯											
熱量kcal	797.0	醃類g	104.6	熱量kcal	662.2	醃類g	81.3	熱量kcal	650.9	醃類g	81.9	熱量kcal	647.8	醃類g	83.2	熱量kcal	655.6	醃類g	85.1
蛋白質g	32.1	脂質g	25.6	蛋白質g	27.8	脂質g	23.3	蛋白質g	26.6	脂質g	22.4	蛋白質g	25.9	脂質g	21.8	蛋白質g	26.1	脂質g	21.7
1月17日		1月18日		1月19日		1月20日		1月21日											
糙米飯 芝麻烤腿丁 三色銀芽 肉燥貢丸 福山萵苣 蘿蔔玉米湯		紅醬卷卷麵 *鹽酥雞 爆漿奶黃包 雙色花椰 有機青江菜 肉絲羹湯		地瓜飯 醬爆骰子豬 麻香高麗菜 麻婆豆腐 蚵白菜 蕃茄鮮蔬湯		小米飯 蔥爆肉片 砂鍋豆腐煲 黃金四色 有機菠菜 元氣雞湯													
熱量kcal	648.6	醃類g	83.2	熱量kcal	661.5	醃類g	86.7	熱量kcal	680.4	醃類g	87.6	熱量kcal	663.0	醃類g	86.1				
蛋白質g	25.6	脂質g	22.0	蛋白質g	26.1	脂質g	21.6	蛋白質g	26.8	脂質g	23.0	蛋白質g	26.0	脂質g	22.1				

細嚼慢嚥



選擇
低脂肉



減少加工品
及沾醬



蔬菜不可少



堅果份量
要掌控



多喝開水
少糖飲





過年飲食遵守 6 守則

年後不發胖

