

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第107學年度 第2學期 第05週 菜單內容

日期	03月 11日 星期一	03月 12日 星期二	03月 13日 星期三	03月 14日 星期四	03月 15日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	炒烏龍麵-2	什錦米飯	地瓜飯	
主菜	梅干扣肉	宮保雞丁-2	空白	滷什錦	沙茶肉片-1	
副食一	培根高麗菜	黑胡椒葱爆豬柳	空白	螞蟻上樹-2	炒雞肉丁	
副食二	青花杏鮑菇	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	
湯	紫菜豆腐蛋花湯	蘿蔔排骨湯-1	火鍋湯	味噌鮮魚湯-1	香菇雞湯	
水果	空白	當季水果	空白	豆漿	當季水果	
其他	空白	空白	馬拉糕	空白	空白	

每日午餐營養分析							學齡兒童每日午餐建議攝取量
	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	
總熱量	52.87 Kcal 83.3%	840.29 Kcal 120.0%	463.84 Kcal 66.3%	547.92 Kcal 78.3%	678.67 Kcal 97.0%	700 大卡	
全穀根莖類	3.90 份 78.0%	4.69 份 93.8%	3.42 份 68.4%	3.14 份 62.9%	3.70 份 73.9%	50 天	
豆魚肉蛋類	1.79 份 89.5%	2.87 份 143.5%	0.54 份 26.9%	0.86 份 43.1%	1.96 份 98.1%	20 天	
蔬菜類	1.38 份 91.9%	0.98 份 65.3%	0.46 份 30.8%	0.55 份 36.7%	0.78 份 51.8%	1.50 天	
油脂堅果類	0.84 份 41.8%	1.20 份 60.0%	0.32 份 15.9%	0.34 份 16.9%	0.93 份 46.4%	20 天	
乳品/水果類	1.00 份 50.0%	1.54 份 77.0%	0.00 份 0.0%	1.16 份 58.0%	1.54 份 77.0%	20 天	

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第107學年度 第2學期 第06週 菜單內容

日期	03月 18日 星期一	03月 19日 星期二	03月 20日 星期三	03月 21日 星期四	03月 22日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	豬肉燴飯	什錦米飯	地瓜飯	
主菜	蔥油雞丁	糖醋魚丁	空白	咖哩-2	滷肉花生	
副食一	沙茶百頁	肉片桂竹筍	空白	炸可樂餅	黃金炒蛋	
副食二	炒芥藍	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	
湯	酸菜鴨湯	蕪菁排骨湯	空白	豆薯蛋花湯	紅豆芋圓	
水果	空白	當季水果	黃金奶烙	優酪乳	當季水果	
其他	空白	空白	鍋貼(3個/人)	空白	空白	

每日午餐營養分析							學齡兒童每日午餐建議攝取量
	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	佔建議攝取(%)	
總熱量	664.34 Kcal 94.9%	671.74 Kcal 96.0%	623.39 Kcal 89.1%	494.96 Kcal 70.7%	895.26 Kcal 127.9%	700 大卡	
全穀根莖類	3.90 份 78.0%	4.69 份 93.8%	5.45 份 109.0%	3.14 份 62.9%	3.70 份 73.9%	50 天	
豆魚肉蛋類	1.98 份 99.0%	1.91 份 95.7%	0.45 份 22.4%	0.58 份 28.8%	2.29 份 114.0%	20 天	
蔬菜類	1.14 份 76.1%	0.73 份 48.8%	0.18 份 11.9%	0.34 份 22.4%	0.95 份 63.3%	1.50 天	
油脂堅果類	1.16 份 58.1%	0.59 份 29.7%	0.13 份 6.5%	0.61 份 30.5%	1.05 份 52.3%	20 天	
乳品/水果類	1.00 份 50.0%	1.54 份 77.0%	1.78 份 89.0%	1.16 份 58.0%	1.54 份 77.0%	20 天	

日視鮮乳跟米飯一樣重要

國際警訊到！家長注意！醫：台灣日身高差異越來越大！近一年更輸2公分！

鮮乳在日本就跟米飯一樣重要，「學校給食法」中一定要求有鮮乳。日從小就教育鮮乳的重要性，也讓鮮乳深入日本學童生活中！鈣是成長發育不可或缺，自「學校給食法」後，日人身高幾十年來不斷攀升，有研究指出每天喝兩份鮮乳的孩子身高比只喝一份鮮乳的還要高。開學回歸正常生活！家長要增加喝鮮乳時機點提高飲用頻率！

日本立法規定學校提供鮮乳，日本小孩子較容易每天喝超過兩杯，但台灣卻僅四成學童喝到第二杯鮮乳！千禧之愛健康基金會副執行長邱詩涵營養師說明，台灣大多數家長不會每天準備或只會為孩子準備一份鮮乳，普遍而言喝到第二份鮮乳的非常少，飲用頻率較差。根據調查指出，台灣不僅鮮乳攝取不足每日鈣質攝取量也只有一建議量的一半，遠低於國健署建議800~1000毫克的攝取量。營養師提醒，家長須留意孩子鈣質的攝取情況，提高鮮乳的飲用頻率：



一、親力親為：以早餐為例，飲品可能是鮮乳、果汁、豆漿、熱可可...等交替準備等，易忽略每天兩份鮮乳。建議孩子能在早餐、放學後、點心時間或睡前多選擇飲用鮮乳，增加鈣質補充的時機。

二、雙薪食：小孩喝足鮮乳比例是掛蛋！更不用說攝取足夠鈣質了！建議小孩上學途中或下課後到超商帶罐鮮乳，為自己跟孩子補充鈣質。

三、尊重放任：小孩想吃什麼就吃什麼！孩子不僅鮮乳攝取不足，平均每日鈣質攝取量僅達標準3至4成！

不知道怎麼選鮮乳？營養師：認明鮮乳標章！千禧營養師表示，孩童每日攝取800~1000毫克鈣質，鼓勵每天讓孩子喝2份鮮乳，可達到每日鈣質建議量的六成，而每份鮮乳的份量為240毫升，也就是約一個超商即飲新鮮屋的份量。市售鮮乳眾多？建議，可選擇具有國家鮮乳標章及國際獎章的高品質安心鮮乳更有保障。