

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第107學年度 第2學期 第09週 菜單內容

日期	04月 08日 星期一	04月 09日 星期二	04月 10日 星期三	04月 11日 星期四	04月 12日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	蛋炒飯	什錦米飯	地瓜飯	
主菜	酸甜鳳梨雞丁	壽喜燒肉片	香滷豬排	滷百頁-2	豆酥魚	
副食一	肉絲青花菜	紅蘿蔔炒蛋-1	空白	玉米白津	洋葱雞柳	
副食二	炒高麗菜-1	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	
湯	刺瓜排骨湯	味噌小魚干湯-2	關東煮-2	虱目魚丸湯-1	花瓜香菇雞	
水果	空白	當季水果	空白	豆漿	當季水果	
其他	空白	空白	空白	空白	空白	

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(%)		
總熱量	517.61	Kcal 73.9%	712.37	Kcal 101.8%	549.46	Kcal 78.5%	611.01	Kcal 87.3%	482.94	Kcal 69.0%	700大卡
全穀根莖類	3.90	份 78.0%	4.69	份 93.8%	5.71	份 114.1%	3.14	份 62.9%	3.70	份 73.9%	5份 天
豆魚肉蛋類	2.28	份 114.0%	1.97	份 98.4%	0.60	份 29.9%	1.03	份 51.7%	1.14	份 57.1%	2份 天
蔬菜類	1.53	份 102.2%	0.85	份 56.6%	0.40	份 26.5%	0.62	份 41.6%	0.57	份 38.1%	1.5份 天
油脂堅果類	0.30	份 15.1%	0.63	份 31.6%	0.25	份 12.6%	0.23	份 36.4%	0.19	份 9.4%	2份 天
乳品/水果類	0.00	份 0.0%	1.54	份 77.0%	0.00	份 0.0%	1.16	份 58.0%	1.54	份 77.0%	2份 週

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第107學年度 第2學期 第10週 菜單內容

日期	04月 15日	04月 16日 星期二	04月 17日 星期三	04月 18日 星期四	04月 19日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	炒板條	什錦米飯	地瓜飯	
主菜	蕃茄燉肉	三杯雞丁-1	香酥花枝排	黑胡椒豆包	沙茶炒肉片-2	
副食一	開陽白菜-2	茶碗蒸	空白	燴絲瓜麵線	香拌海帶絲	
副食二	青花玉筍	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	
湯	皇帝豆排骨湯	貢丸黃瓜湯	里港餛飩湯	鮮菇蛤蜊湯	紅豆西米露	
水果	空白	當季水果	空白	優酪乳	當季水果	
其他	空白	空白	空白	空白	空白	

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(%)		
總熱量	542.21	Kcal 77.3%	762.80	Kcal 109.0%	375.76	Kcal 53.7%	327.55	Kcal 46.8%	818.76	Kcal 117.0%	700大卡
全穀根莖類	3.90	份 78.0%	4.69	份 93.8%	0.37	份 7.3%	3.14	份 62.9%	3.70	份 73.9%	5份 天
豆魚肉蛋類	1.39	份 69.4%	2.51	份 125.6%	0.64	份 32.1%	0.36	份 18.1%	1.96	份 98.0%	2份 天
蔬菜類	1.32	份 88.1%	0.67	份 45.0%	0.31	份 20.5%	0.23	份 15.5%	0.92	份 61.0%	1.5份 天
油脂堅果類	0.67	份 33.5%	0.90	份 45.2%	0.87	份 43.5%	0.22	份 11.1%	0.81	份 40.6%	2份 天
乳品/水果類	0.00	份 0.0%	1.54	份 77.0%	0.00	份 0.0%	0.00	份 0.0%	1.54	份 77.0%	2份 週

喝果汁≠沒營養，等於白喝？
營養師：掌握這些撇步不致失分

「天天五蔬果，健康跟著我」但，水果打成汁用喝的，跟吃水果一樣營養嗎？研究指出，打成果汁過程中，營養成分也會跟著流失，要如何保留營養成分呢？

水果榨成汁，會加速維生素C氧化

水果有豐富維生素C為水溶性維生素，易受熱或暴露空氣中破壞，孫語堯營養師表示，榨汁過程會造成維生素C加速氧化，水果細胞結構一併被破壞，當中的植化素與膳食纖維，也會因此而流失不少。此外，許多人在喝鮮榨蔬果汁時，會將果渣濾掉，其實僅存的植化素及膳食纖維都存在果渣中，若濾掉不喝，就會降低膳食纖維的攝取，十分可惜。

鮮榨果汁最好榨完就喝，勿放置超過1小時

營養師提醒，最好一榨完就喝，勿超過1小時，以免細菌滋生發酵。如無法立即喝完，要妥善以低溫保存，放冰箱冷藏，最好不要超過12小時。

果汁真的比一般飲料健康嗎？

NO! 市售果汁內含色素、香料及許多添加物

如何挑選市售果汁？

1. 添加成分越簡單越好
2. 蔬果種類越多越好
3. 果汁含量越高越好
4. 糖含量越少越好

Choose me 鮮果汁

Juice 和 Juice Drink 點樣分？

果汁飲品 (Juice Drink)	果汁 (Juice)
果汁先生 (360毫升) 總含糖量 31.7克	果粒橙 (420毫升) 總含糖量 35.7克
F & N (1000毫升) 總含糖量 79克	純品樂 (1000毫升) 總含糖量 92克

成份：
水、濃縮橙汁、糖、橙肉、維他命、天然色素、防腐劑、穩定劑、維他命C

成份：
水、糖、橙肉、濃縮橙汁、酸度調節劑、色素、調味劑、維他命C

成份：
水、濃縮橙汁、鮮榨橙汁、防腐劑、維他命C、橙肉細胞

成份：
100%濃縮橙汁、維他命C

註：世衛建議，每日成年人應攝取少於25克糖分，而每5克糖=1粒方糖

保留鮮榨果汁：現榨現喝、將果渣一起飲用

營養師表示，最好是榨完後馬上飲用，因為果汁中的營養素，因為接觸溫度、空氣和光線而遭到破壞，若放置的時間越久，營養素也就流失得越多。此外，蔬果中的植化素及膳食纖維都存在果渣中，應將果渣一併飲用，來增加營養成分的攝取。若鮮榨葡萄汁，在葡萄洗淨後，可將皮與籽連同果肉一起榨，而葡萄籽含有較多的抗氧化劑，可增加抗氧化力，具有抗癌活性的攝取；若鮮榨蘋果汁，也可連皮一起榨，因為蘋果皮除了含有自然抗氧化劑槲皮素，有助改善神經系統及保護心血管系統外，也含有豐富維生素A，能夠幫助維持眼睛健康。

果汁加蔬菜一起攪打，減緩血糖上升

營養師指出，直接吃水果，營養成分比較不易流失外，由於在咀嚼過程中，會刺激腦部的飽食中樞，令人覺得有飽足感，能防止過量攝取。而飲用果汁時缺乏咀嚼，飽足感不如新鮮水果，不建議以榨果汁來取代新鮮水果。此外，水果榨成汁後，會讓血糖吸收的速度更快，有血糖問題者，盡量吃新鮮水果，或是在果汁中加入蔬菜一起攪打，保留水果的果渣(當中含有纖維)，來降低整體GI值(升糖指數)，減緩血糖上升的速度，避免血糖大幅波動。

【營養師小叮嚀】：

根據「每日飲食指南」建議，成年女性每天需要吃4份青菜、3份水果；男性則需要吃5份青菜、4份水果，營養師提醒，鮮榨果汁的水果應納入其中，不可過量，才能夠喝得健康。