

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第107學年度 第2學期 第15週 菜單內容

日期	05月 20日 星期一	05月 21日 星期二	05月 22日 星期三	05月 23日 星期四	05月 24日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	炸醬麵	什錦米飯	地瓜飯	
主菜	麻油雞丁-2	香滷豬排	香酥雞米花	麻婆豆腐	三杯小卷-1	
副食一	雙色肉絲	開陽白菜-1	空白	芽菜甜不辣-2	珍珠蒸蛋-2	
副食二	青江鮑魚菇	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	
湯	冬粉排骨	貢丸黃瓜湯	餛飩湯	蛤蜊冬瓜湯	綠豆粉條	
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	

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(%)	
各類營養素	總熱量	590.46 Kcal 84.4%	557.01 Kcal 79.6%	311.95 Kcal 44.6%	371.70 Kcal 53.1%	724.28 Kcal 103.5%	700大卡	
	全穀根莖類	3.90 份 78.0%	4.96 份 99.2%	0.82 份 16.3%	3.14 份 62.9%	3.70 份 73.9%	5份 /天	
	豆魚肉蛋類	1.56 份 78.0%	0.39 份 19.7%	0.46 份 23.2%	0.55 份 27.7%	1.56 份 78.0%	2份 /天	
	蔬菜類	0.97 份 64.5%	0.20 份 13.0%	0.28 份 18.5%	0.25 份 16.6%	0.80 份 53.2%	1.5份 /天	
	油脂堅果類	0.78 份 39.2%	0.23 份 11.6%	0.67 份 33.7%	0.52 份 26.1%	0.43 份 21.5%	2份 /天	
	乳品/水果類	1.00 份 50.0%	1.54 份 77.0%	1.00 份 50.0%	1.00 份 50.0%	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16週 菜單內容

日期	05月 27日 星期一	05月 28日 星期二	05月 29日 星期三	05月 30日 星期四	05月 31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	蒙古烤肉-1	彩色雞丁-2	空白	黑胡椒豆包	筍乾肉-2	
副食一	三杯豆腐	肉末雪裡紅	空白	扁蒲燴烏蛋	金玉滿堂	
副食二	蒜香空心菜	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	玉米排骨湯	柴魚味噌湯-2	虱目魚丸湯-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	肉圓	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(%)	
各類營養素	總熱量	635.08 Kcal 90.7%	710.58 Kcal 101.5%	466.42 Kcal 66.6%	511.62 Kcal 73.1%	730.02 Kcal 104.3%	700大卡	
	全穀根莖類	3.90 份 78.0%	4.69 份 93.8%	3.70 份 73.9%	3.14 份 62.9%	3.70 份 73.9%	5份 /天	
	豆魚肉蛋類	1.99 份 99.7%	2.51 份 125.5%	0.57 份 28.6%	0.52 份 25.9%	2.22 份 111.2%	2份 /天	
	蔬菜類	1.30 份 86.9%	0.93 份 62.3%	0.46 份 30.5%	0.49 份 33.0%	0.84 份 56.1%	1.5份 /天	
	油脂堅果類	0.74 份 37.1%	0.55 份 27.4%	0.27 份 13.7%	0.36 份 18.1%	0.92 份 45.9%	2份 /天	
	乳品/水果類	1.00 份 50.0%	1.54 份 77.0%	1.00 份 50.0%	1.16 份 58.0%	1.54 份 77.0%	2份 /週	

罐頭食品？營養師：罐頭食品營養超乎想像！

對職場父母而言，罐頭是方便、快速的烹飪良伴，飲食調查顯示有超過8成的家庭平常有食用罐頭的習慣，其中又以玉米粒罐頭最受喜愛，還超越第二的鮭魚罐頭近2倍。但民眾還是會對其保存的原理有疑問，有近7成民眾，知道罐頭正確的保存原理，但其中還是超過3成的人，同時存在著：「罐頭營養不足？」及「是否有其他添加物？」等迷思。



**罐頭，你所不知道的二三事**

**軟式罐頭** (泡麵中的湯汁肉塊包)

**硬式罐頭** (常見為馬口鐵、玻璃罐狀食品等)

**脫氣** (防止好氧性微生物滋長、保持內容物和容器內壁不變化)

**密封** (隔絕內外空氣及液體流通，可分為罐頭、瓶裝和可殺菌軟袋密封等)

**殺菌** (通常以加熱方式使罐內微生物死滅或停止活動)

高溫殺菌與真空封存，罐頭食品其實不用人工添加物。營養師程涵宇表示：「含有添加物，是民眾的迷思，其實罐頭是採用了嚴謹的製程，利用『高溫殺菌』、『真空封存』才能將食品保留的如此長久。」營養師進一步說明：「現代罐頭製程中，多會使用真空封存技術，適當高溫將食品、容器內細菌消除，讓細菌無法在罐頭內部孳生，達到保存的目的。」

罐頭營養超乎你想像！？營養師建議使用玉米粒罐頭營養足。「除了額外添加物的迷思外，民眾常常會有罐頭不營養的觀念，其實營不營養主要還是要看內容物的成分。」營養師：「像是入菜常用的玉米粒罐頭，其營養成分與新鮮玉米相差不大，並具有豐富的類胡蘿蔔素，並不會因為製成罐頭就讓營養流失，而類胡蘿蔔素在經過適當高溫的製程後，能讓人體更輕易的吸收，另外義大利麵常用的番茄罐頭，則有豐富的茄紅素。」營養師指出，罐頭在保存蔬菜營養素的優點：「在蔬菜採收後，因為和空氣與光線接觸，甜份、營養素會逐漸流失，若是能在適當時間快速封罐，罐頭反而能獲取與新鮮蔬菜差不多的營養。」

現代家庭多以方便、簡單為備餐考量，可適當利用罐頭產品。根據衛福部107年公布飲食指南，希望將精緻澱粉類的主食盡量替換為全穀類食物，調查中顯示，玉米是超過6成兒童最喜愛的的全穀類食物，食用玉米粒罐頭不但能攝取豐富的膳食纖維，既方便又受孩子喜愛，是忙碌家長的好選擇。