

四維國小113學年度1月份菜單-至芄

週次	日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/乳品
	1/1	三	元旦放假					
	1/2	四	紫米飯	豬肉壽喜燒	肉片雙色花菜	有機蔬菜	大黃瓜雞湯	優酪乳
			食材明細	洋蔥 黃豆芽 肉片 白芝麻	白花青花肉片 紅蘿蔔		大黃瓜 雞丁	
	1/3	五	糙米飯	榨菜炒豆干	玉米蒸蛋	有機蔬菜	蓮子銀耳湯	
			食材明細	榨菜, 豆干	玉米粒 雞蛋		蓮子, 白木耳, 紅棗	
20	1/6	一	芝麻飯	花生燉排骨	白菜炒年糕	青菜(產銷)	海帶芽蛋湯	水果
			食材明細	肉丁 軟骨丁 花生, 紅蘿蔔	年糕條 大白菜肉片		海帶芽 蛋	
	1/7	二	糙米飯	味噌魚丁	塔香海根	有機蔬菜	香菇雞湯	
			食材明細	魚丁, 豆腐, 薑絲	海帶根, 肉絲, 九層塔		乾香菇 白蘿蔔 骨腿丁	
	1/8	三	特餐	麻油雞拌飯	蔬菜關東煮	青菜(產銷)	肉羹湯	水果
			食材明細	雞胸肉絲, 高麗菜, 紅蘿蔔, 乾香菇絲	玉米條油 豆腐丁 甜不辣 條黑輪片		筍絲, 肉羹, 木耳, 柴魚, 雞蛋	
	1/9	四	麥片飯	蒜香烤雞腿	起司洋芋	有機蔬菜	冬瓜排骨湯	鮮奶
			食材明細	雞腿, 烤肉醬	馬鈴薯 洋蔥 毛豆 乳酪絲		冬瓜, 龍骨丁	
	###	五	糙米飯	小瓜炒素雞	蕃茄炒蛋	有機蔬菜	紅豆桂圓紫米湯	豆奶
			食材明細	小黃瓜, 素雞, 香菇, 紅蘿蔔	番茄, 雞蛋, 青蔥		紅豆, 砂糖 桂圓干 紫糯米	
21	###	一	芝麻飯	香菇瓜仔雞丁	枸杞南瓜	青菜(產銷)	味噌湯	水果
			食材明細	香菇, 花瓜, 雞丁, 大豆乾丁	枸杞, 南瓜, 絞肉, 蔥		豆腐味噌	
	###	二	糙米飯	蔥爆肉柳	培根高麗菜	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	
			食材明細	洋蔥, 肉柳, 紅蘿蔔	培根高麗菜		榨菜肉絲湯	
	###	三	特餐	蘑菇鐵板麵	香酥虱目魚排	青菜(產銷)	玉米條湯	水果
			食材明細	蘑菇, 洋蔥, 三色丁, 絞肉, 細白麵	虱目魚排		玉米條, 排骨	
	###	四	燕麥飯	洋芋肉丁	黃瓜燴貢丸	有機蔬菜	蕪菁豚骨湯	優酪乳
			食材明細	馬鈴薯, 肉丁, 紅蘿蔔	大黃瓜, 小貢丸, 金針菇, 紅蘿蔔		結頭菜 龍骨	
	###	五	糙米飯	素滷什錦	古早味蒸蛋	有機蔬菜	綠豆粉粿湯	
			食材明細	三角油豆腐 紫米糕 白蘿蔔	絞肉, 雞蛋, 乾香菇		綠豆, 二砂 粉粿	
	###	一	芝麻飯	三杯雞	佛跳牆	有機蔬菜	金針排骨湯	水果
			食材明細	杏鮑菇 雞丁 麻油	大白肉絲 乾蝦仁 芋頭 香菇絲		金針排骨	

董氏基金會食品營養中心

你都分對了嗎？

穀物雜糧類

綠豆 紅豆 蠶豆

比起白飯

富含維生素B群、礦物質、植化素、膳食纖維

有較高的蛋白質

蔬菜類

四季豆 豌豆莢

含維生素C、維生素B群、葉酸及膳食纖維

可幫助維持腸道健康

豆魚蛋肉類

黃豆 黑豆 毛豆

比起紅肉

為豆魚蛋肉類的優先選擇

提供人體所需必需胺基酸

富含不飽和脂肪酸、維生素B群、鉀、鎂、膳食纖維

油脂與堅果類

花生

富含不飽和脂肪酸、精氨酸、維生素 E、葉酸、鉀、膳食纖維和植化素

但仍需適量食用以免攝取過多熱量喔