

# 桃園市龍潭區石門國小112學年度(上)第10-12周素食菜單

營養師 莊珮玲

日期	星期	主食	副菜					營養分析(份數)						
			主菜	副菜	青菜	湯品	餐點	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂堅果種子類	水果類	奶類	熱量(kcal)
10/30	一	紅藜飯	南瓜咖哩烤麩	回鍋干片	有機荷葉白菜	金菇粉絲湯		4.9	2.6	2.0	2.0			699
10/31	二	糙米飯	白玉燒麵輪	鹹水什錦	有機蘿蔓菜	什錦羹湯	水果	4.7	2.2	2.0	2.5	1.0		734
11/1	三	日式炒烏龍麵、壽喜燒、產履小白菜、番茄元氣湯					乳品	4.6	2.2	1.3	2.5		1.0	770
11/2	四	糙米飯	醬燒麵腸	香菇蒸蛋	有機青松菜	肉骨茶湯	水果	4.6	2.6	2.0	2.0	1.0		738
11/3	五	糙米飯	藥膳豆腐	黃瓜鮮燴	有機純秀白菜	冬瓜山粉圓		4.8	2.3	2.0	2.5			689
11/6	一	薑黃飯	小瓜素雞	菜脯炒蛋	時節蔬菜	錦繡三絲湯		4.5	2.6	1.8	2.6			693
11/7	二	糙米飯	糖醋豆包	蓮藕炒什錦	有機黑葉白菜	黃瓜玉米湯	水果	4.7	2.5	2.0	3.0	1.0		782
11/8	三	泡菜炒飯、蜜汁黑干、時節青菜、紫菜蛋花湯					豆漿	4.6	2.5	1.5	2.5			680
11/9	四	糙米飯	關東煮	醬炒蘿蔔糕	有機荷葉白菜	田園蔬菜湯	水果	4.7	2.5	1.5	2.5	1.0		747
11/10	五	糙米飯	香菇滷花干	白菜滷	有機美松菜	綠豆仁西米露		4.8	2.6	2.0	2.5			714
11/13	一	黑芝麻飯	榨菜炒干片	什錦炒寬粉	時節蔬菜	金針蛋花湯		4.7	2.4	2.0	2.5			691
11/14	二	糙米飯	蠔油香菇素肚	原味蒸蛋	有機青江菜	酸白菜火鍋湯	水果	4.3	2.6	2.0	2.7	1.0		748
11/15	三	什錦炒麵、彩椒豆腸、時節蔬菜、素羹湯					豆漿	4.1	2.1	1.4	2.0			706
11/16	四	糙米飯	咖哩豆腐煲	薯餅	有機優愛白菜	冬瓜湯	水果	4.6	2.8	1.8	2.3	1.0		763
11/17	五	糙米飯	麻油燒油腐	毛豆炒玉米	有機山菠菜	白木耳雪蓮甜湯		4.8	2.3	1.9	2.5			687

小朋友開學後我們的護理師已經為各位量完了身高、體重，也發給各班測量完的結果，其中有一項BMI (Body Mass Index, BMI 身體質量指數) 是根據您測量後的身高體重來衡量肥胖程度，太瘦、過重或太胖對健康都有不良影響。研究顯示，體重過重或是肥胖為糖尿病、心血管疾病、惡性腫瘤等慢性疾病的主要風險因素；而過瘦的健康問題，則會有營養不良、骨質疏鬆、猝死等健康問題。

## 什麼是BMI?

BMI--就是「身體質量指數」，

計算公式如下：

$$BMI = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高 (公尺)} \times \text{身高 (公尺)}}$$

## 有獎徵答活動

- \*成年人  $18.5 \leq BMI < 24$ ：體重標準
- \*學童及青少年 依年紀不同會有不同的BMI標準，所以要查表格。

## 口訣

利用計算機  
體重先下手  
公分換公尺  
身高除兩次  
得到 BMI

- ( ) 什麼是「BMI」? ① 國際商業公司 ② 身體質量指數 ③ 建築資訊模型
- ( ) BMI可以用來判定什麼? ① 肥胖程度 ② 漂亮程度 ③ 聰明程度
- ( ) 成年人的BMI標準值 ①  $BMI \geq 27$  ②  $BMI \leq 18$  ③  $18.5 \leq BMI < 24$
- ( ) 學童及青少年的BMI值 ① 跟大人一樣 ②  $BMI = 18$  ③ 需要參考衛生福部公佈之

「兒童及青少年生長身體質量指數(BMI)建議值」