

桃園市龍潭區石門國小112學年度(上)第19-21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)
1/1	一	元旦放假												
1/2	二	黑芝麻飯	鐵板蘑菇干片	紅蘿蔔炒蛋	有機小松菜	番茄蔬菜湯	水果	4.7	2.5	2.0	2.5	1.0		759
1/3	三	客家炒粿條+滷蛋*1+滷海帶結+韭菜銀芽+金針蛋花湯					豆漿	4.6	2.2	1.6	3.0			680
1/4	四	糙米飯	素牛蒡排	茄子豆腐煲	有機苜蓿白菜	結頭菜丸子湯	水果	4.6	2.6	2.0	2.0	1.0		738
1/5	五	糙米飯	麻油燒油腐	鮮蔬炒素肚	有機羅曼萵苣	山粉圓甜湯		4.8	2.3	2.0	2.5			680
1/8	一	海苔飯	番茄豆腐	毛豆炒玉米	時節蔬菜	冬瓜排骨湯		4.5	2.4	2.0	2.6			681
1/9	二	糙米飯	小瓜炒素雞	螞蟻上樹	有機小白菜	什錦羹湯	水果	4.8	2.5	2.0	2.5	1.0		766
1/10	三	什錦炒飯+紅燒豆腸+時節蔬菜+海芽針菇湯					乳品	4.2	2.6	1.4	2.0		1.0	755
1/11	四	糙米飯	藥膳凍豆腐	番茄炒蛋	有機青油菜	蓮藕枸杞湯	水果	4.6	2.6	1.5	2.5	1.0		748
1/12	五	糙米飯	薑燒黑干	沙茶白菜	有機奶油白菜	紅豆紫米露		4.8	2.5	2.0	2.0			678
1/15	一	麥片飯	糖醋油腐	芝麻海帶根	時節蔬菜	酸白菜火鍋湯		4.6	2.4	2.0	2.3			675
1/16	二	糙米飯	滷豆包	蘿蔔麵輪	有機黑葉白菜	榨菜肉絲湯	水果	4.3	2.6	2.0	2.7	1.0		748
1/17	三	日式味噌湯麵+照燒杏鮑菇+時節蔬菜+五香毛豆莢					乳品	4.1	2.1	1.4	2.0		1.0	706
1/18	四	糙米飯	和風壽喜燒	香菇蒸蛋	有機青江菜	青木瓜枸杞雞湯	水果	4.6	2.8	1.8	2.3	1.0		763
1/19	五	燕麥飯	客家小炒	彩椒鮮菇	有機福山萵苣	綠豆仁西米湯		4.8	2.3	1.9	2.5			687

午餐報告事項:

1. 一月份有機蔬菜廠商-葉木昌(大莖有機農場)
2. 1月2日星期二, 同一時間供應低年級豆漿。
3. 寒假期間各班的圍裙不回收, 請各班自行清洗保管, 開學會再發下髮帽及免洗



健康過年怎麼吃? 謹記年節飲食原則 不讓身體拉警報

文/ 賴怡君 台灣癌症基金會營養師

在這歲末之際, 家家戶戶都在忙著採買年貨, 婆婆媽媽準備各式各樣的好料等著離鄉打拼的孩子回家團圓。大餐、小吃、點心應有盡有, 五顏六色滿滿的茶點算是圖個吉利, 也象徵年年有餘。可要當心, 別為滿足年節口腹之慾, 伴隨而來的卻是身體拉警報, 破壞了團圓氣氛。過年飲食應該怎麼吃才健康呢? 提供以下幾點建議:

***七分飽的觀念:** 由於飽食感傳遞到大腦需要15-20分鐘的時間, 所以進食應細嚼慢嚥, 放鬆情緒, 當覺得已經有「七分飽」時就該放下碗筷, 避免攝取過多的食物。

***肉搭配蔬菜吃:** 過年桌上免不了會大魚大肉, 可在肉類主菜盤裡增加青菜的比例, 例如粉蒸排骨旁放青花椰菜、雞湯加菇類烹煮、滷肉旁加玉米筍與紅蘿蔔等。除此之外, 也要準備一至二盤青菜, 增加蔬菜的攝取。吃的順序以蔬菜優先, 再吃肉類, 如此肉類的攝取量就會減少。

***選擇天然食材:** 火鍋料理中以天然鮮蔬作湯底, 選擇新鮮肉片及蔬菜、菇類、魚、豆腐等為食材, 避免加工製品如甜不辣、魚餃、貢丸...等高油脂高鹽份的加工食品, 造成身體多餘的負擔。

***自製低油沾醬:** 以醬油加上白醋或果醋, 再配上香菜、蔥花或新鮮辣椒, 就是清爽脂肪又低好火鍋沾醬。沙茶醬油質高鹽度也高, 沾取時還是要愈少愈好, 當心吃得太鹹使血壓上升。

***減少過量油脂攝取的方法:** 以蒸、煮、烤、燉、滷等烹調方式取代煎、炸、裹粉、勾芡等高油脂烹調方法, 減少多餘油脂的吸收。例如蘿蔔糕以水蒸代油煎、肉類以燉、滷或烤等方式代替油炸或油煎。