

日期	主食	副菜					營養分析(份數)						
		主菜	副菜	蔬菜	湯品	餐點	全穀根莖類	豆蛋魚肉類	蔬菜類	油類堅果種子	乳品	水果	熱量(kcal)
8/30 五	紅藜麥小米飯	香菇素肉燥 麵輪(切碎),香菇絲	嫩嫩蒸蛋 紅蘿蔔,蛋	有機蔬菜	日式味噌湯 豆腐,海帶芽,味噌		5	2.3	1.5	2.5	0	0	673
9/2 一	白米飯 白米	高麗菜炒豆皮 1/4豆包,高麗菜,木耳	塔香茄螺 茄子,麵腸,九層塔,	產履蔬菜	玉米芹菜湯 玉米條,芹菜,		5.5	2	1.8	2.8	0	0	706
9/3 二	糙米飯 白米,糙米	三杯什錦 紫米糕,豆干,青椒	白醬洋芋 馬鈴薯,玉米粒,素肉絲,瑤珍菇	有機蔬菜	紅豆粉圓湯 紅豆,粉圓	水果	6	1.8	1.5	2.7	0	1	774
9/4 三	特餐	豆籤炒麵 木耳,豆芽,素火腿,麵	照燒豆腐 大四角油豆腐,白芝麻	溯源青菜	冬瓜海結湯 冬瓜,海帶結,薑絲		5.2	1.5	1.7	2.5	0	0	632
9/5 四	糙米飯 白米,糙米	花生麵筋 水煮花生,麵筋泡	碎脯蛋 洗選蛋,碎脯,	有機蔬菜	綜合蔬菜湯 大白菜,木耳,紅蘿蔔,	水果	5	2.2	1.6	2.5	0	1	728
9/6 五	紫米飯	椒鹽雙拼 杏鮑菇,地瓜,九層塔	麻婆豆腐 豆腐,玉米粒,紅蘿蔔	有機蔬菜	金菇蛋花湯 金針菇,蛋,紅蘿蔔,木耳		5.4	1.5	1.6	2.8	0	0	657
9/9 一	白米飯 白米	豉炒毛豆芋頭 豆豉,芋頭,豆乾丁,毛豆仁	香菇蒸蛋 香菇,蛋	產履蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔,豆捲,金針菇,肉骨茶包		5.2	2.3	1.6	2.4	0	0	685
9/10 二	糙米飯 白米,糙米	糖醋豆包 豆包,鳳梨	宜蘭西魯肉 大白菜,蛋,香菇絲,	有機蔬菜	綠豆薏仁湯 綠豆,小薏仁	水果	6	2.4	1.7	2.8	0	1	829
9/11 三	特餐	雞糉蛋炒飯 素肉絲,蛋,五穀米,玉米粒	滷味雙拼 雞蛋,豆干片	溯源青菜	筍絲素羹湯 素肉羹,筍絲,紅蘿蔔,木耳,蛋		5.3	2	1.5	2.8	0	0	685
9/12 四	糙米飯 白米,糙米	芝麻壽喜燒 素腰花,木耳,瑤珍菇	螞蟻上樹 冬粉,高麗菜,素絞肉,木耳	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽,雞蛋,薑絲	水果	5.5	1.8	1.5	2.3	0	1	721
9/13 五	蕎麥飯	椰漿咖哩 百頁,馬鈴薯,紅蘿蔔	甜椒炒素雞 小黃瓜,甜椒,素雞,木耳	有機蔬菜	刈薯玉米湯 刈薯,玉米,薑片	非基改豆奶	5.5	2.8	1.6	2.3	0	0	739
9/16 一	白米飯 白米	玉米布丁酥 玉米布丁酥	番茄炒蛋 番茄,雞蛋,	產履蔬菜	酸辣湯 豆腐,木耳,紅蘿蔔,大白菜		5	1.8	1.5	2.8	0	0	649
9/17 二	中秋佳節愉快												0
9/18 三	特餐	青醬義大利麵 三色丁,九層塔	宮保素肚 素肚,花生,青椒	溯源青菜	三絲蛋花湯 金針菇,紅蘿蔔,木耳,蛋	乳品	5	2	1.5	2.6	0.5	0	715
9/19 四	糙米飯 白米,糙米	滷麵輪油腐 筍乾,麵輪,油豆腐	海茸雙絲 海茸,粗白干絲,芹菜	有機蔬菜	木瓜薑絲湯 木瓜,薑絲	水果	5	2.1	1.7	2.5	0	1	723
9/20 五	燕麥飯	照燒杏鮑菇 杏鮑菇,	關東煮 白蘿蔔,玉米條,鵝霸捲	有機蔬菜	四神湯 四神,	乳品 (補9/4)	5.3	2	1.7	2.4	0.5	0	732
9/23 一	白米飯 白米	薑絲麵腸 薑絲,麵腸	花菜拌鮮菇 花椰菜,鮮菇,薑絲	產履蔬菜	榨菜素絲湯 榨菜絲,素肉絲,木耳,紅蘿蔔		5	2.1	1.8	2.3	0	0	656
9/24 二	糙米飯 白米,糙米	滷味切盤 紅蘿蔔,海帶結,黑豆干	蔬菜寬粉 寬冬粉,豆芽,木耳	有機蔬菜	銀耳紅棗湯 銀耳,枸杞,紅棗,冬瓜糖	水果	5.5	2.1	1.5	2.3	0	0	684
9/25 三	特餐	麵線羹 棕色麵線,素肉羹,脆筍絲	塔香百頁 百頁結,杏鮑菇,薑片	溯源青菜	素菜包 高麗菜包	乳品	5.5	2.3	1.5	2.4	0.5	0	763
9/26 四	糙米飯 白米,糙米	泡菜年糕 年糕條,泡菜,大白菜	三色炒蛋 毛豆,紅蘿蔔,玉米粒,蛋	有機蔬菜	香菇蘿蔔湯 生香菇,蘿蔔	水果	5.6	1.5	1.8	2.4	0	1	718
9/27 五	地瓜飯	椒鹽天婦蘿 茄子,南瓜,蘿蔔糕	高麗菜炒豆腸 高麗菜,豆腸,沙茶醬	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋	乳品 (補9/11)	5.6	1.6	1.6	2.8	0.5	0	738
9/30 一	白米飯 白米	回鍋豆干 豆干片,高麗菜	什錦黃瓜 大黃瓜,紅蘿蔔,小木耳	產履蔬菜	玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯		5.4	2	1.5	2.5	0	0	678

供應商：軒泰食品有限公司

營養師：

國小部主任：

校長：

~本校均採用國產豬肉~請安心食用~

營養小知識專欄

排便不順怎麼辦？解決便秘的 3 種方法

便秘是現代人常遇到的困擾之一。工作壓力、缺乏運動，以及營養不均衡的三餐外食，都可能導致便秘問題。想要讓排便順暢嗎？首要的步驟就是從日常飲食中進行調整！建議多攝取以下十種食物，同時增加足夠的水分和良好油脂，有助於改善消化，解決便秘困擾。

1.補充高纖食物

吃蔬菜並不一定能夠解決便秘問題，關鍵在於攝取高纖維含量的蔬菜。以下列舉的十種蔬菜，其中富含膳食纖維，有助於改善便秘。除了蔬菜外，應該在主食中增加纖維的攝取。可以考慮使用糙米、五穀米等來替代精緻的白米，這樣的飲食調整可以幫助改善便秘情況，讓排便變得更加順暢。

2.喝足夠的水

建議每日攝取水量應為「體重X30ml」。喝水的時間點也相當重要！建議在早晨醒來後的30分鐘內，先喝1~2杯溫開水。這不僅可以補充整晚流失的水分，同時透過胃結腸反射（gastrocolic reflex），刺激大腸劇烈蠕動，進而誘發便意。

3.補充好油脂

攝取適量的油脂有助於改善便秘，使排便更加順暢。選擇不飽和脂肪含量高於85%的油脂，如大豆油、葵花油、芥花油、橄欖油、葡萄籽油等。建議選購小罐裝的油脂，並輪流使用不同油種，以確保獲得多樣的營養素。

