

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	油脂堅果種子	乳品	水果	熱量(kcal)
11/1 五	燕麥飯	蓮藕燒雞 雞丁,蓮藕,薑片	胡蘿蔔炒蛋 蛋,紅蘿蔔,蔥	有機蔬菜	蕃茄羅宋湯 蕃茄,高麗菜		5.3	3	1.8	2.5	0	0	754
11/4 一	白米飯 白米	蒸瓜仔肉 瓜仔,蒜末,絞肉	鮮菇冬瓜茸 冬瓜,瑤柱,紅蘿蔔,肉片	產履蔬菜	玉米濃湯 玉米粒,紅蘿蔔,洋芋		5.3	1.8	1.8	2.5	0	0	664
11/5 二	糙米飯 白米,糙米	宮保魚丁 魚丁,青椒,花生	蔬菜粉絲 冬粉,時蔬,肉絲	有機蔬菜	金針菇蛋花湯 金針菇,紅蘿蔔,蛋,蔥	水果	5.7	2.5	1.5	2.8	0	1	810
11/6 三	蕎麥飯	椰漿咖哩雞 雞丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	小瓜拌茼蒿 小黃瓜,茼蒿,腰花,肉片	溯源青菜	榨菜肉絲湯 榨菜,肉絲,蔥	乳品	5.3	2.3	1.6	2.5	0.5	0	756
11/7 四立冬	糙米飯 白米,糙米	薑母雞 雞丁,薑片,豆皮捲	毛豆炒蛋 蛋,毛豆仁,紅蘿蔔	有機蔬菜	扁蒲貢丸湯 扁蒲,貢丸	水果	5	3	1.5	2.5	0	1	785
11/8 五	紅藜小米飯	鐵板嫩肉 豬肉,洋蔥,黑胡椒粒	塔香海茸 海茸,紅蘿蔔,九層塔,肉絲	有機蔬菜	養生山藥湯 山藥,枸杞,雞架		5.2	2.3	1.7	2.5	0	0	692
11/9 六	運動會特餐	義大利肉醬麵 巴西里,義大利麵,絞肉,番茄	轟炸雞腿 雞腿	溯源青菜	珍珠冬瓜奶 珍珠,冬瓜糖,克寧奶粉	非基改豆奶	5.3	3.5	1.5	2.8	0	0	797
11/12 二	白米飯 白米	紅燒豬腳 肉丁,豬腳,薑片	銀絲炒蛋 金針菇,蛋,紅蘿蔔,蔥	有機蔬菜	米苔目甜湯 米苔目,綠豆	水果	5.5	2.6	1.5	2.5	0	1	790
11/13 三	特餐	夏威夷炒飯 火腿丁,三色丁,鳳梨片	蠔油雞丁 雞丁,百頁,蔥,蒜	產履蔬菜	關東煮湯 白蘿蔔,玉米條,油蔴丁,大骨	乳品	5	2.1	1.5	2.5	0.5	0	718
11/14 四	糙米飯 白米,糙米	奶香嫩肉 肉丁,馬鈴薯,紅蘿蔔	醬燒茄子煲 茄子,雞腸	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋,薑絲,蔥	水果	5.2	2	1.7	2.5	0	1	729
11/15 五	五穀米飯	鹽酥魚片 魚片	油蔥白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,油蔥,肉絲	有機蔬菜	木瓜排骨湯 青木瓜,紅棗,排骨		5	3.5	1.8	2.8	0	0	784
11/18 一	白米飯 白米	鹽水雞 雞丁,薑絲,蔥,小黃瓜	麻婆豆腐 豆腐,絞肉,蔥	產履蔬菜	木須三絲湯 木耳,金針菇,粉絲,蔥		5	2.8	1.5	2.5	0	0	710
11/19 二	糙米飯 白米,糙米	鴿蛋肉燥 絞肉,碎豆干,鴿蛋	花菜天婦羅 花椰菜,甜不辣絲,木耳	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米,糖	水果	5.2	2.1	1.8	2.5	0	1	739
11/20 三	特餐	咖哩肉絲炒麵 黃油麵,肉絲,高麗菜,紅蘿蔔,木耳	香嫩豬排 豬排	溯源青菜	柴魚味噌湯 柴魚片,味噌,海芽,豆腐	乳品	5.2	2.1	1.5	2.8	0.5	0	745
11/21 四	糙米飯 白米,糙米	蘿蔔滷肉 白蘿蔔,上肉丁,肉丁	客家小炒 豆干片,肉絲,芹菜	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒,蛋,蔥	水果	5.1	2.5	1.6	2.5	0	1	757
11/22 五	燕麥飯	三杯雞 雞丁,薑片,九層塔	肉末蒸蛋 洗選蛋,蔥,絞肉	有機蔬菜	冬瓜蛤仔湯 冬瓜,薑絲,蛤仔		5.5	3.1	1.5	2.6	0	0	772
11/25 一	白米飯 白米	蒜泥白肉 肉片,蒜頭	什錦拌西芹 西芹,素雞	產履蔬菜	竹筍大骨湯 朴菜,竹筍,大骨		5	2	1.7	2.5	0	0	655
11/26 二	糙米飯 白米,糙米	香滑雞翅 雞翅	黃瓜肉羹 大黃瓜,肉羹,紅蘿蔔	有機蔬菜	現磨豆漿 非基改黃豆,糖	水果	5.2	3.3	1.5	2.5	0	1	822
11/27 三	特餐	泡菜部隊鍋 泡菜,肉片,高麗菜,金針菇,年糕,蔥	飄香滷味 肉丁,海結,黑干丁	溯源青菜	肉包 肉包	乳品	6	2.1	1.5	2.5	0.5	0	788
11/28 四	糙米飯 白米,糙米	糖醋魚 魚丁,鳳梨	菜脯蛋 菜脯,蛋,蔥	有機蔬菜	四神肉片湯 四神,肉片	水果	5.2	3.5	1.5	2.8	0	1	850
11/29 五	紫米飯	栗子燒肉 栗子,洋芋,杏鮑菇,肉丁	田園四色 玉米粒,三色丁,絞肉	有機蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔,肉骨茶包		5.6	1.8	1.5	2.5	0	0	677

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

秋日美食代表：栗子營養大解密！

資料來源：好食課

秋天是吃栗子的時節！栗子非常的百搭，除了直接吃之外，也可以入菜，常見的包括栗子燒雞、栗子飯等，另外國外赫赫有名的蒙布朗的也是以栗子為主題的甜點。

●栗子營養：

不少人會誤會栗子是堅果種子類，其實不然，栗子屬於「全穀雜糧類」喔！

根據食物代換表，以下數據以乾栗子做計算，一顆大顆的乾栗子約6.7公克。

1. 熱量（264大卡/100公克）：栗子熱量其實並不低，吃12顆約等於1碗飯的熱量（280大卡）。

2. 醣量（57.9公克/100公克）：醣量也不低，吃16顆約等於1碗飯的醣量（63公克）。

3. 膳食纖維（10.4公克/100公克）：栗子富含膳食纖維，甚至比地瓜、芋頭、南瓜、蓮藕等都還要高！男性一天攝取9顆、女性7顆，約可以滿足一天1/4的建議攝取量。

●栗子怎麼吃更健康：

1. 適量攝取：雖然栗子擁有豐富的營養素，但還是要強調栗子熱量並不低喔！

2. 當主食配飯吃：跟著白飯一起吃，可以大幅增加膳食纖維的攝取，不過同時也要減少白飯的份量。舉例來說，3/4碗的白飯搭配3顆大栗子就是不錯的選擇！

3. 糖友謹慎吃：最後要再強調栗子屬於全穀雜糧類，糖友務必要估算攝取量！尤其是糖炒栗子，容易一不小心就吃過量。

屬於全穀雜糧類

