

僑愛國小109年4月菜單

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	每週平均營養量	
5 放假	6 藜麥飯	7 鮮菇炊飯	8 燕麥飯	9 糙米飯	熱量(大卡)	638.2
	泡菜海鮮煲	滷雞腿(加菜)	花生麵筋	三杯雞	全穀雜糧類(份)	4.4
	什錦香芋	清炒蔬菜	蔥炒蛋	鳳梨木耳	豆魚蛋肉類(份)	2.3
	有機蔬菜	關東煮	有機蔬菜	有機蔬菜	蔬菜類(份)	1.4
	酸辣湯	鮮奶加菜	山藥鮮菇濃湯	桂竹筍鴨肉湯	堅果與種子類(份)	2.5
					水果類/奶類(份)	0.2 0.0
12 小米飯	13 糙米飯	14 芋頭粥	15 黑米飯	16 糙米飯	熱量(大卡)	660.4
芹菜炒魚丁	打拋豬肉	鹽酥雞	紅糟雞	老皮嫩肉	全穀雜糧類(份)	4.3
干丁滷肉	豆干肉絲	清炒青菜	咖哩粉絲	番茄炒蛋	豆魚蛋肉類(份)	2.7
產銷履歷蔬菜	有機蔬菜	高麗菜包	有機蔬菜	有機蔬菜	蔬菜類(份)	1.4
黃瓜肉片湯	蕃茄豆芽湯	優酪乳	瓠瓜蛋花湯	綠豆西米露	堅果與種子類(份)	2.5
					水果類/奶類(份)	0.2 0.2
19 藜麥飯	20 糙米飯	21 特餐	22 燕麥飯	23 糙米飯	熱量(大卡)	0.2
洋芋燒鴨	味噌燒雞	什錦炒河粉	孜然炒肉片	香酥署魚	全穀雜糧類(份)	141658.0
咖哩什錦	八寶肉醬	五香毛豆莢(加菜)	黃瓜燴什錦	白菜滷	豆魚蛋肉類(份)	4.5
產銷履歷蔬菜	有機蔬菜	清炒青菜	有機蔬菜	有機蔬菜	蔬菜類(份)	2.3
海芽大骨湯	竹筍肉片湯	鮮奶加菜	關東煮	花瓜雞湯	堅果與種子類(份)	1.1
					水果類/奶類(份)	2.5 0.0
26 小米飯	27 糙米飯	28 特餐	29 黑米飯	30 糙米飯	熱量(大卡)	625.0
蔥燒雞	樹子蒸魚	大滷麵	泡菜豆腐	肉骨茶小排	全穀雜糧類(份)	4.0
西芹肉絲	雙菇燴豆腐	茶葉蛋	海芽鮮菇炒蛋	茄汁洋芋	豆魚蛋肉類(份)	2.5
產銷履歷蔬菜	有機蔬菜	木須銀芽	有機蔬菜	有機蔬菜	蔬菜類(份)	1.8
木瓜枸杞湯	海芽玉米蛋花湯	優酪乳	牛蒡湯	香菇蛋花湯	堅果與種子類(份)	2.5
					水果類/奶類(份)	0.0 0.0

菜單設計：侯金杏營養師



營養小站~「穀物之母」~ 藜麥

認識超級食物 高營養價值「藜麥」

藜麥營養高

藜麥是少數含有完整必需胺基酸的植物食品

藜麥蛋白質含量豐富，蛋白質是白米飯的2.4倍

藜麥膳食纖維高，是燕麥的3倍、地瓜的6倍，

膳食纖維能降低膽固醇、促進腸胃消化功能，還能增加飽足感。

藜麥怎麼吃

1.蒸熟加入沙拉

2.蒸熟加牛奶或堅果奶

3.和白米一起煮來吃

午餐米飯加入藜麥，你發現了嗎？

