



桃園市八德區八德國民小學

8、9月份午餐菜單(葷)

營養師:邱仕娟

Table with columns: 週次, 日期, 星期, 主食, 今日主菜, 美味副菜, 季節蔬菜, 湯品, 附餐, 全穀根莖(份), 豆魚肉蛋(份), 蔬菜類(份), 油脂類(份), 水果類(份), 乳品類(份), 熱量(大卡). Rows include dates from 8/30 to 9/30 with various meal items like 咖哩豬, 開陽蒲瓜, 玉米蘿蔔湯, etc.

健康過中秋

中秋將至, 慎選月餅是非常重要的, 因為一顆市售月餅(約60-70g)熱量約280大卡, 相當於一碗飯, 因此, 選擇月餅

, 可依照以下原則挑選:

- 1. 減油。 2. 減糖。 3. 低卡路里。 4. 零反式脂肪。 5. 搭配白開水或無糖飲料。

將可避免過多熱量攝取, 身體無負擔。

以上熱量依實際供應量為

營養小常識

【本校一律使用國產豬肉】

食材供應商: 永得有限公司