



桃園市八德區八德國民小學 2月份午餐菜單(葷)

營養師：邱仕娟，並由委員審查。

## 麵包也要聰明選

選購麵包的四個小秘訣：一、看標示：挑選麵包或金裝糕點，應有營養標示且選擇低鈉、低飽和脂肪及無反式脂肪之產品。二、多全穀：可選擇全穀及含有堅果種子類的麵包。

三、少加工：減少購買太香、色澤太豔麗、口感太軟、加工太過繁複的麵包。四、少餡料：餡料中常含較高的油脂、糖份及鈉量，應少選用。

## 營養小常識 報乎你知

【本校一律使用國產豬肉】備註：肉品、薑蒜韭菜換成豆類製品或其他素食食材，為素食菜色。

食材供應商：永得有限公司

「本產品含有魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、蛋、全鰱翼之鯛魚、大豆，不適合對其過敏體質者食用」。