



為提供營養鮮美之午餐，菜單可能因特殊因素而更動，每日午餐菜色可至教育部食材登錄平台網站查詢  
目前午餐依合約規定，肉品均採用台灣生產之產品，無使用進口肉品(含豬肉、雞肉知各部位及其加工品)

## 110 年 2 月 學生營養午餐菜單 木柵國中

日期	週	主食	主菜一	主菜二	副菜一	副菜二	湯品	水果	全穀雜糧類/份	蛋黃類/份	蔬菜/份	油脂/份	熱量/大卡	鈣質/mg
22	一	奶油鮮菇義大利麵 <small>義大利麵、鮮菇</small>	紐澳良燒雞腿 X1 <small>雞腿(油烤)</small>	烤花枝丸 X2 <small>花枝魷魚丸(烤)</small>	雙色花椰 <small>花椰菜(煮)</small>	青菜	玉米蔬菜湯 <small>玉米、蔬菜</small>	水果	6.5	2.5	2	2.8	819	262
23	二	白米飯 <small>白米</small>	蒜泥白肉 <small>肉片、蒜(煮)</small>	★麥克雞塊 X2 <small>雞塊(炸)</small>	干片高麗 <small>高麗菜、豆干(炒)</small>	青菜	紅豆湯 <small>紅豆</small>		6.5	2.5	2	3	828	282
24	三	有機白米飯 <small>有機白米</small>	三杯雞 <small>雞肉、洋蔥、九層塔(炒)</small>	香滷肉排 X1 <small>豬排(油)</small>	番茄炒蛋 <small>蛋、番茄(炒)</small>	有機蔬菜	冬瓜養生湯 <small>冬瓜、蔬菜</small>	水果	6.3	2.5	2	2.8	805	263
25	四	糙米飯 <small>白米、糙米</small>	糖醋肉 <small>肉丁、洋蔥、蔬菜(炒)</small>	鮮蔬燒雞 <small>雞肉、蔬菜(炒)</small>	雙色玉米 <small>玉米、蔬菜(炒)</small>	青菜	麵線羹 <small>麵線、蔬菜</small>		6.5	2.5	2	2.8	819	302
26	五	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	岩燒雞排 X1 <small>雞排(燒)</small>	瓜仔肉燥 <small>瓜仔、絞肉、豆干(煮)</small>	滷白菜 <small>白菜、紅蘿蔔、腐皮(滷)</small>	青菜	香菇排骨湯 <small>香菇、蘿蔔、小排</small>		6.5	2.5	2	3	828	275

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合過敏體質食用

主菜種類	副菜種類	其他分析
豆類及豆製品 0次	魚及海鮮 0次	油 炸 品 甜 湯
肉類 4次	豬 肉 雞 肉 4次	其 他 1次
生 鮮 食 材 8次	調 理 食 品 0次	其 他 2次

### 愛護眼睛~看清美麗世界

眼睛是我們的靈魂之窗，為了能夠看清楚這個美麗的世界，我們一定要從小愛護它、好好照顧它！

#### 愛惜我們的眼睛

1. 正確的握筆與優雅的坐姿。
2. 充足的光線與適當的距離。
3. 遵守 3010 原則，每用 30 分鐘要休息 10 分鐘。
4. 均衡的營養(6 大類食物)。
5. 充足的睡眠。
6. 適度的運動。
7. 定期視力檢查。

正確閱讀姿勢



錯誤閱讀姿勢



#### 跟視力有關的營養素

1. 維生素 A(β-胡蘿蔔素)：使眼睛適應光線的變化，維持在黑暗中的視覺，防止視力減退，眼睛乾澀。含維他命 A 豐富的食物有蛋黃、深綠色蔬菜(油菜、茼蒿、韭菜花、青江菜、菠菜)、胡蘿蔔、南瓜、地瓜等。
2. 維生素 B 群：維持視力神經系統功能。B 群含量豐富的食物有全穀類、小麥胚芽、豆類、牛奶等。
3. 維生素 C：有抗氧化功能。含維生素 C 的食物，如深綠色蔬菜、芭樂、橘子、柳丁等蔬果。
4. 維生素 E：有抗氧化的功能。含維生素 E 食物如馬鈴薯、豆類、植物油、五穀雜糧的種籽、酪梨、蘆筍、地瓜等。
5. 葉黃素、玉米黃素：可減少水晶體及視網膜的氧化。葉黃素及玉米黃素含量豐富的食物有深綠色蔬菜(青花菜、菠菜等)、蛋黃、玉米、南瓜等。