

期間: 113/05/01~113/05/31

食材可能有堅果種子、奶蛋、魚蝦海鮮等過敏原，請體質敏感同學留意食用。

蔬菜以當季盛產一周不重複為主，水果以兩周不重複當季盛產為主。全面使用國產豬肉、牛肉。

健康飲食宣導：（資料來源-衛生福利部國民健康署、金門縣衛生局）

嘿~伙伴們，吃全穀和未精製的雜糧有多重要？營養師告訴你們：

☆想要更多膳食纖維？糙米比白米高出5倍呢！

☆維生素B1？別怕！糙米比白米多出4.5倍，紫米更是高達6倍！

☆外出吃飯也能輕鬆享受全穀和未精製的雜糧哦！

早上去便利店？來一顆地瓜，換個紫米飯糰，或者選全麥或雜糧的饅頭！

午餐便當？試試糙米，或者用南瓜、芋頭代替白米！

晚餐自己動手？煮點糙米，再來些蓮藕和玉米，絕配哦！

飯了來點心？來碗綠豆湯，或者果子紅豆，簡直太過癮了！

☆記得，吃得好，身體才會更機噠！

## 全穀雜糧類大集合

**多選**

未經精緻原型

**少選**

精緻加工

燕麥	玉米	馬鈴薯	南瓜	白飯	饅頭	麵條
						
地瓜	芋頭	豆薯	山藥	蛋糕	米血糕	麵不辣
						
皇帝豆	豌豆仁	綠豆	大麥	麵包	餅乾	吐司
						
燕麥	蕎麥	紫米				
						

來練習一下~



# 觀音高中.112學年度第2學期學校午餐菜單(素)

期間: 113/05/01~113/05/31

週	月/日	主食	主菜	副菜	溯源青菜	湯	附餐
	05/01 三	芋頭玉米炒飯	紅燒素鰻	五柳豆包	青松菜	冬瓜玉米湯	優酪乳
	05/02 四	紅小麥糙米飯	金沙豆腐	茶碗蒸蛋	小白菜	素肉羹湯	水果
	05/03 五	糙米飯	番茄燒鮮蔬	油腐炒筍片	小松菜	桂圓紅豆紫米露	
13	05/06 一	海苔飯	鹽水豆包	蛋酥扁蒲	溯源蔬菜	紫菜蛋花湯	
	05/07 二	糙米飯	香酥素鰻魚排	紹子豆腐	高麗菜	竹筍香菇湯	水果/現磨豆漿(高)
	05/08 三	紅燒什錦麵(麵分)	紅燒猴菇什錦	蒸素珍珠丸子*2	青江菜	紅燒什錦湯	鮮奶
	05/09 四	小米糙米飯	蜜汁腰果素雞	菜脯蛋	小白菜	麻油鮮蔬湯	水果
	05/10 五	糙米飯	香菇素香	醬淋蒸蘿蔔糕*1	青油菜	銀耳薏仁湯	
14	05/13 一	黑芝麻飯	親子丼	玉筍炒雙花	綠豆芽菜	絲瓜金菇湯	
	05/14 二	糙米飯	鼓汁燒嫩腐*1	玉米起司炒蛋	空心菜	當歸四神湯	水果/現磨豆漿(國)
	05/15 三	蒲燒素鰻蓋飯	蒲燒素鰻	鮮筍炒香菇	味美菜	茶壺湯	優酪乳
	05/16 四	糙米飯	打拋干丁	蛋黃芋頭球	黑葉白菜	玉米蛋花湯	水果
	05/17 五	燕麥糙米飯	京醬燒豆腸	絲瓜麵筋	青松菜	山粉圓甜湯	
15	05/20 一	海苔香鬆飯	雪菜炒百頁	番茄炒蛋	溯源蔬菜	山藥菇菇湯	產履豆奶
	05/21 二	糙米飯	筍香燒油腐	家常炒粉絲	空心菜	扁蒲枸杞湯	水果/現磨豆漿(高)
	05/22 三	沙拉堡麵包	薑汁鮮蔬干片堡	酸甜醃黃瓜	小松菜	玉米濃湯通心粉	鮮奶
	05/23 四	紫米飯	香酥豆包	奶油玉米	荷葉白菜	剝皮辣椒湯	水果
	05/24 五	糙米飯	起司豆腐燒	黃瓜鮮燴	青油菜	芋頭西米露	
16	05/27 一	紅藜飯	花生燒烤麩	鮮菇絲瓜	玉米雙花菜	榨菜三絲湯	
	05/28 二	糙米飯	紅燒美人腿	醋溜土豆絲	空心菜	香菇冬瓜湯	水果/現磨豆漿(國)
	05/29 三	麻醬麵	麻醬麵拌料/小黃瓜	滷蛋豆干	青江菜	海帶味噌湯	優酪乳
	05/30 四	蕎麥糙米飯	醬燒豆腸鮑菇	翡翠蒸蛋	小芥菜	番茄鮮蔬湯	水果
	05/31 五	糙米飯	回鍋干片	金沙南瓜	蚵白菜	綠豆Q Q湯	

食材可能會有堅果種子、奶蛋、魚蝦海鮮等過敏原，請體質敏感同學留意食用。

蔬菜以當季盛產一周不重複為主，水果以兩周不重複當季盛產為主。全面使用國產豬肉、牛肉。

健康飲食宣導：(資料來源-衛生福利部國民健康署、金門縣衛生局)

嘿~伙伴們，吃全穀和未精製的雜糧有多重要？營養師告訴你們：

☆想要更多膳食纖維？糙米比白米高出5倍呢！

缺維生素B1？別怕！糙米比白米多出4.5倍，紫米更是高達6倍！

☆外出吃飯也能輕鬆享受全穀和未精製的雜糧哦！

早上去便利店？來一顆地瓜，換個紫米飯糰，或者選全麥或雜糧的饅頭！

午餐便當？試試糙米，或者用南瓜、芋頭代替白米！

晚餐自己動手？煮點糙米，再來些蓮藕和玉米，絕配哦！

餓了來點心？來碗綠豆湯，或者果子紅豆，簡直太過癮了！

☆記得，吃得好，身體才會更棒哦！



## 全穀雜糧小學堂

### 什麼叫全穀？

包含『胚芽、麩皮跟胚乳』  
缺一不可，才叫全穀



### 為什麼要吃全穀雜糧類？

因為全穀雜糧可以 提供身體**能量**的主要來源

補足身體所需的**膳食纖維** 各式的**植化素**增強保護力

## 全穀雜糧類大集合

未精製原型 多選

精製加工 少選



來練習一下~



金門縣衛生局 金門縣社區營養推廣中心 關心您 經費來自菸酒【廣告】