



# 雙翼食品 112年5月菜單

麗林國小



地址:新北市樹林區忠孝街3號,電話:02-26895506,營養師:李素卿(營養字第2703號),張煥純(第4985號),方慈麗(第8670號),羅穎(第9836號)

符合三章一Q提供非基改食物,本菜單皆使用國產豬肉,本校未使用輻射污染食品,產地:台灣

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料,不適合對其過敏體質者食用,食用前請各位師生特別注意。

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
2	四	燕麥飯 白米,燕麥	烤迷迭香雞排 雞排x1,迷迭香,烤	◎肉末豆腐 豆腐,絞肉,燒	木耳花椰 花椰菜,木耳,煮	履歷青菜	結頭大骨湯 結頭菜,排骨	水果	5.4	2.5	1.7	2.5	721
3	五	白飯 白米	打拋豬 豬肉,番茄,九層塔,炒	◎香菇蒸蛋 蛋,香菇,時蔬,蒸	蒜炒高麗 高麗,紅蘿蔔,木耳,炒	履歷青菜	◎豆腐什錦湯 豆腐,筍,木耳,紅蘿蔔		5.5	2.4	1.7	2.5	720
6	一	紫米飯 白米,紫米	三杯雞 雞肉,蒜,九層塔,煮	洋芋豬 洋芋,豬肉,紅蘿蔔,嫩	炒海帶絲 海帶絲,炒	履歷青菜	針菇湯 黃瓜,金針菇		5.5	2.5	1.7	2.5	728
7	二	◎青醬義式麵 麵,豬肉,花生粉	壽喜燒豬排 豬排x1,燒	◎醬爆豆雞 豆雞,小黃瓜,時蔬,炒	白菜鮮蔬 大白,紅蘿蔔,木耳,煮	有機青菜	玉米濃湯 玉米,洋芋	水果	5.4	2.4	1.7	2.5	713
9	四	小米飯 白米,小米	梅干筍燒肉 豬肉,筍干,梅乾,煮	◎番茄炒蛋 番茄,蛋,炒	紅絲高麗 高麗菜,紅蘿蔔,炒	履歷青菜	薑絲海芽湯 海帶芽	水果	5.4	2.5	1.8	2.5	723
10	五	白飯 白米	◎樹子魚片 魚片x1,蔥薑,樹子,蒸	◎照燒小棒腿 翅小腿x1,豆干,芝麻,炒	鮮蔬椰菜 花椰菜,時蔬,煮	履歷青菜	肉骨茶湯 蘿蔔,排骨		5.5	2.4	1.7	2.4	716
13	一	白飯 白米	五香焢肉 焢肉片x1,油	醬炒雞年糕 年糕,雞肉,時蔬,炒	花椰鮮菇 花椰菜,菇,紅蘿蔔,煮	履歷青菜	◎蛋花湯 番茄,蛋		5.4	2.5	1.8	2.5	723
14	二	香菇油飯 白米,糯米,香菇	炸帶骨雞腿排 雞排x1,炸	◎紅茶茶葉蛋 茶葉蛋x1,油	炒三絲 豆芽,韭菜,紅蘿蔔,炒	有機青菜	◎豆腐味噌湯 豆腐,味噌	水果/乳品	5.5	2.5	1.7	2.4	723
16	四	糙米飯 白米,糙米	◎蜜釀小雞腿 翅小腿x2,芝麻,炒	◎蒸蛋 蛋,時蔬,蒸	彩蔬花椰 花椰菜,彩椒,煮	履歷青菜	海帶排骨湯 海帶,排骨	水果	5.5	2.5	1.8	2.5	730
17	五	白飯 白米	醬燒魚 魚肉,洋芋,燒	◎塔香豆腐滑肉 豆腐,豬肉,九層塔,煮	蒜香高麗 高麗菜,蒜,炒	履歷青菜	米粉湯 米粉,豆芽,韭菜		5.5	2.4	1.8	2.5	723
20	一	紅藜飯 白米,紅藜米	◎雞肉親子丼 雞肉,洋葱,蛋,煮	筍干扣肉 筍,豬肉,蔥,煮	菇燒白菜 白菜,木耳,菇,煮	履歷青菜	味噌湯 蘿蔔,味噌		5.4	2.4	1.8	2.4	711
21	二	肉絲炒飯 白飯,時蔬,豬肉	普羅旺斯燉肉 豬肉,洋芋,番茄,煮	◎蔥燒豆腐 油豆腐,蔥,燒	玉米三色 玉米,時蔬,炒	有機青菜	黃瓜雞湯 黃瓜,雞肉	水果	5.5	2.5	1.7	2.5	728
23	四	◎雜糧飯 白米,雜糧米	◎沙茶魚 魚,豆腐,煮	◎肉蓉蒸蛋 蛋,豬肉,香菇,蒸	蔬菜冬粉 冬粉,豆芽,煮	履歷青菜	巧達濃湯 洋芋,菇	水果	5.5	2.4	1.7	2.4	716
24	五	白飯 白米	醬煨雞 雞肉,洋葱,時蔬,煮	◎豆干鹹豬肉 豆干,自製醃豬肉,時蔬,炒	彩蔬雙絲 綠豆,紅蘿蔔,煮	履歷青菜	竹筍大骨湯 竹筍,排骨		5.4	2.5	1.7	2.4	716
27	一	◎五穀飯 白米,五穀米	◎油豆腐燉肉 豬肉,油豆腐,油	炸雞甘薯 雞肉,地瓜,炸	炒花椰菜 花椰菜,煮	履歷青菜	紅燒排骨湯 蘿蔔,番茄,排骨		5.4	2.5	1.7	2.5	721
28	二	白飯 白米	◎香橙梅醬魚 魚肉,彩椒,燒	◎洋蔥炒蛋 洋蔥,蛋,紅蘿蔔,炒	紅蔥高麗 高麗菜,紅蘿蔔,煮	有機青菜	洋芋湯 洋芋,豬肉	水果/豆奶	5.5	2.5	1.8	2.5	730
30	四	什錦炒麵 麵,時蔬	◎烤杏片雞腿排 雞腿排x1,杏仁片,烤	◎回鍋肉 豆干,高麗,肉片,炒	紅蔥豆芽 豆芽,木耳,煮	履歷青菜	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉	水果	5.5	2.5	1.7	2.4	723
31	五	糙米飯 白米,糙米	紅燒肉 豬肉,小排,蘿蔔,煮	玉米雞 玉米,雞肉,紅蘿蔔,煮	黃瓜鮮菇 黃瓜,菇,紅蘿蔔,煮	履歷青菜	◎小魚蔬菜湯 時蔬,小魚干		5.5	2.5	1.7	2.4	723

已有多篇研究發現西式飲食(如炸物)、甜食(含飲料)、零食(如巧克力、薯片、和果醬等)、加工食品、食用色素,與 ADHD 症狀呈現正相關;反之,若攝取較多蔬菜、乳品,和ADHD症狀呈現負相關。綜合以上可知:

1. 增加多元顏色蔬菜攝取,提高抗氧化能力。
2. 新鮮水果攝取,且全穀類盡量挑選未精製穀類,含有較豐富維生素與礦物質。
3. 蛋白質優先挑選富含n-3的魚類,如鯖魚、秋刀魚、鮭魚等
4. 每天1.5~2杯乳品(富含維生素D和鈣質)。
5. 烹調以植物油為主,搭配堅果補充,增加微量元素。