

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第106學年度 第2學期 第08週 菜單內容

日期	04月 02日 星期一	04月 03日 星期二	04月 04日 星期三	04月 05日 星期四	04月 06日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	空白	空白	空白	
主菜	宮保雞丁-1	花生豬腳	空白	空白	空白	
副食一	珍珠蒸蛋-2	沙茶高麗菜	空白	空白	空白	
副食二	培根青花	在地有機蔬菜	空白	空白	空白	4/4兒童節
湯	金針大骨湯	蕃茄蛋花湯	空白	空白	空白	4/5清明節
水果	空白	當季水果	空白	空白	空白	4/6彈性休假
其他	空白	空白	空白	空白	空白	

每日午餐營養分析										學齡兒童每日午餐建議攝取量
		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		
各類營養素	總熱量	771.16	Kcal 110.2%	653.13	Kcal 93.3%	0.00	Kcal 0.0%	0.00	Kcal 0.0%	700 大卡
	全穀根莖類	3.90	份 78.0%	4.69	份 93.8%	0.00	份 0.0%	0.00	份 0.0%	5份 /天
	豆魚肉蛋類	2.96	份 148.2%	1.48	份 74.1%	0.00	份 0.0%	0.00	份 0.0%	2份 /天
	蔬菜類	1.55	份 103.5%	0.58	份 38.6%	0.00	份 0.0%	0.00	份 0.0%	1.5份 /天
	油脂堅果類	1.30	份 65.0%	0.62	份 31.1%	0.00	份 0.0%	0.00	份 0.0%	2份 /天
	乳品/水果類	0.00	份 0.0%	1.54	份 77.0%	0.00	份 0.0%	0.00	份 0.0%	2份 /週
		0.00	份 0.0%	0.00	份 0.0%	0.00	份 0.0%	0.00	份 0.0%	1份 /週

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第106學年度 第2學期 第09週 菜單內容

日期	04月 09日 星期一	04月 10日 星期二	04月 11日 星期三	04月 12日 星期四	04月 13日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	炒板條	什錦米飯	地瓜飯	4/09 餐點
主菜	沙茶炒肉片-2	瓜子雞丁	空白	香酥柳葉魚	京醬肉絲	由4年4班
副食一	雞茸玉米	番茄炒蛋-1	空白	鐵板豆腐	泡菜百頁-2	楊同學設計
副食二	炒青花菜-2	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	4/12 餐點
湯	虱目魚九湯-1	山藥排骨湯	餛飩湯	紫菜豆腐蛋花湯	綠豆粉條	由5年6班
水果	空白	當季水果	空白	豆漿	當季水果	吳同學設計
其他	空白	空白	紅東地瓜	空白	空白	

學齡兒童每日午餐建議攝取量										學齡兒童每日午餐建議攝取量
		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		
各類營養素	總熱量	705.12	Kcal 100.7%	746.09	Kcal 106.6%	208.37	Kcal 29.8%	739.03	Kcal 105.6%	835.57
	全穀根莖類	3.90	份 78.0%	4.69	份 93.8%	0.74	份 14.8%	3.14	份 62.9%	3.70
	豆魚肉蛋類	2.06	份 103.0%	2.14	份 106.8%	0.29	份 14.5%	1.98	份 98.9%	2.14
	蔬菜類	1.66	份 110.8%	0.79	份 52.4%	0.23	份 15.3%	0.73	份 48.4%	0.94
	油脂堅果類	0.97	份 48.6%	0.92	份 46.2%	0.22	份 11.2%	0.91	份 45.5%	0.88
	乳品/水果類	0.00	份 0.0%	1.54	份 77.0%	0.00	份 0.0%	1.16	份 58.0%	1.54
		0.00	份 0.0%	0.00	份 0.0%	0.00	份 0.0%	0.00	份 0.0%	0.00

全脂乳和低脂乳一樣好，蛋比肉營養！

飲食指南3大修正
國民健康署公布107年最新版的「每日飲食指南」修正3重點，包括：修正「蛋」在蛋白質食物來源的順序不再強調乳品要選低脂或脫脂，以及調整「全穀根莖類」用詞修正為「全穀雜糧類」。
現行飲食指南是100年修正版，強調六大類食物，包括：全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、低脂乳品類、油脂及堅果種子類，每類食物提供不同的營養素，因此每類食物都要吃到建議量，才能達到均衡。重點有3說明如下：

107年「每日飲食指南」修正重點

舊版	新版
●全穀根莖類	▶改為全穀雜糧類
●建議蛋白質攝取食物來源順序：豆>魚>肉>蛋類	▶食物來源順序改為：豆>魚>蛋>肉類
●強調乳品選用低脂或脫脂	▶改為不再強調，並將「低脂乳品類」改「乳品類」

資料來源：國健署 整理製表：記者林彥彤



1.調整「蛋」在蛋白質食物來源的順序，由「豆>魚>肉>蛋類」修正為「豆>魚>蛋>肉類」：蛋白質選擇時，避免吃入不利健康的脂肪，尤其飽和脂肪，優先順序，原「豆魚肉蛋類」建議選擇優先順序為豆類、魚類與海鮮、禽肉、畜肉、蛋類。台灣營養學會理事長王果行表示，研究顯示蛋的攝取與血液中的膽固醇濃度和罹患心血管疾病風險較不具關聯性，蛋所含的營養豐富，且是很好的蛋白質來源，質地軟，有助老年人補充營養，預防肌少症而跌倒的機率，建議選擇的優先順序修正為「豆魚蛋肉類」。

2.不再強調乳品需選用低脂或脫脂為佳的說法，將「低脂乳品類」名稱改成「乳品類」：低脂乳品被認為有減少脂肪攝取之好處，但近來研究發現，並不因攝取全脂乳品，而提升慢性病風險或造成體重增加。全脂與低脂乳品好處相同，建議每日攝取5至2杯乳品類，增進鈣質攝取，保持骨質健康。

3.「全穀根莖類」用詞修正為「全穀雜糧類」：飲食中的主食，新版飲食指南用「雜糧」的名稱取代「根莖」目的對「全穀雜糧類」能有更廣泛的認知。全穀雜糧類除了一般人熟悉的穀類，如稻米、大麥、玉米等，還包括根莖類的薯類，食用種子的豆類和食用果實的富含澱粉食物，如紅豆、綠豆、皇帝豆、栗子、菱角等。