

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第106學年度 第2學期 第10週 菜單內容

日期	04月16日 星期一	04月17日 星期二	04月18日 星期三	04月19日 星期四	04月20日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	夏威夷炒飯-2	什錦米飯	地瓜飯	4/17 餐點
主菜	燒肉油豆腐	香滷棒棒腿	炸花枝丸(2顆/人)	咖哩魚丁	三杯雞丁-1	由3年8班
副食一	麻油杏鮑菇-2	紅蘿蔔炒蛋-1	空白	炒丁香	豆瓣肉絲筍片	郭同學設計
副食二	香蒜菠菜	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	什錦白菜-2	4/20 餐點
湯	筍香雞湯	蘿蔔排骨湯-2	蛤蜊冬瓜湯	柴魚味噌湯-1	椰奶西米露	由4年6班
水果	空白	當季水果	空白	優酪乳	當季水果	邱同學設計
其他	空白	空白	空白	空白	空白	

每日午餐營養分析 學齡兒童每日建議攝取量

各類營養素	佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)	
	Kcal	%	Kcal	%	Kcal	%	Kcal	%	Kcal	%
總熱量	516.01	73.7%	725.37	103.6%	707.96	101.1%	583.28	83.3%	889.25	127.0%
全穀根莖類	3.90	78.0%	4.69	93.8%	6.01	120.2%	3.14	62.9%	3.70	73.9%
豆魚肉蛋類	1.43	71.5%	2.95	147.4%	1.10	55.2%	3.15	157.4%	2.55	127.6%
蔬菜類	0.97	64.7%	0.97	64.7%	0.39	26.0%	1.01	67.1%	1.30	86.9%
油脂堅果類	0.64	32.1%	0.67	33.3%	0.87	43.3%	0.58	28.8%	1.01	50.4%
乳品/水果類	1.10	11.0%	1.54	77.0%	1.90	19.0%	1.10	11.0%	1.54	77.0%

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第106學年度 第2學期 第11週 菜單內容

日期	04月23日 星期一	04月24日 星期二	04月25日 星期三	04月26日 星期四	04月27日 星期五	備註
主食	糙米飯	小米白飯	紅燒豬肉麵	什錦米飯	地瓜飯	4/24 餐點
主菜	北平烤鴨-1	炸豬排	茶葉蛋	麻婆豆腐	彩色雞丁-2	由4年4班
副食一	沙茶百頁	泡菜炒年糕-2	空白	西芹花枝	肉絲青花菜	郭同學設計
副食二	蒜香空心菜	在地有機蔬菜	空白	在地有機蔬菜	在地有機蔬菜	
湯	玉米蛋花湯	虱目魚丸湯-1	空白	關東煮-1	冬粉排骨	
水果	空白	當季水果	空白	豆漿	當季水果	
其他	空白	空白	馬拉糕	空白	空白	

每日午餐營養分析 學齡兒童每日建議攝取量

各類營養素	佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)		佔建議攝取(%)	
	Kcal	%	Kcal	%	Kcal	%	Kcal	%	Kcal	%
總熱量	670.90	95.8%	635.99	90.9%	2130.12	304.3%	531.48	75.9%	604.29	86.3%
全穀根莖類	3.90	78.0%	4.69	93.8%	4.58	91.7%	3.14	62.9%	3.70	73.9%
豆魚肉蛋類	1.91	95.4%	0.44	22.2%	16.61	830.3%	0.87	43.4%	2.07	103.7%
蔬菜類	1.24	82.4%	0.48	32.1%	4.25	283.2%	0.47	31.1%	0.76	50.6%
油脂堅果類	1.09	54.4%	0.68	33.9%	4.94	246.9%	0.54	27.1%	0.40	20.2%
乳品/水果類	1.10	11.0%	1.54	77.0%	1.10	11.0%	1.10	11.0%	1.54	77.0%

毛豆和黃豆本是同根生？營養成分大PK

各式小菜中，涼拌毛豆絕對是不少人心中No.1，粒粒飽滿的綠色毛豆配上清爽的黑胡椒調味，讓人越吃越涮嘴。毛豆其實就是黃豆的「小時候」，一樣擁有豐富的優質蛋白質，卻比黃豆多了些維生素C，更有助女性養顏美容喔！

小小毛豆，保健威力大。

毛豆有「綠金」的美名，農產品外銷榜上有著舉足輕重的地位。營養豐富，含有豐富的蛋白質和卵磷脂，譽為「田中之肉」，也蘊藏著豐富的膳食纖維和大量異黃酮，有助瘦身減重，及預防雌激素相關的血管疾病和骨質疏鬆等疾病。



華人健康網	黃豆 (100g)	毛豆 (100g)
熱量	389 大卡	125 大卡
粗蛋白	35.6 公克	13.8 公克
膳食纖維	14.5 公克	8.7 公克
鉀	1667 毫克	629 毫克
鈣	194 毫克	84 毫克
鎂	215 毫克	69 毫克
鐵	6.5 毫克	3.6 毫克
β-胡蘿蔔素	5 微克	50 微克
維生素C	0	20.6 毫克

資料來源/台灣食品成分資料庫、邱詩涵營養師。
製表/駱慧雯。

毛豆和黃豆是姊妹？是親戚？根本是同根生！

富含蛋白質，毛豆與近年紅透世界各國的超級食物「黃豆」有關係嗎？許多人可能不知道，毛豆和黃豆是同一種豆類，只是在不同成長階段採收，有不同名稱罷了！台北醫學院大學營養學院副院長陳俊榮教授表示，毛豆就是黃豆的年輕時期，所以毛豆與黃豆一樣含有豐富的植物性蛋白質，是極佳不含膽固醇的蛋白質來源。雖然毛豆在成熟至黃豆的過程會累積更多的營養素，減少水分，造就兩者營養素相較之下，黃豆還是略勝一籌，但以美味度來說，毛豆卻更為討喜。

營養師邱詩涵則認為，黃豆經過加工做成豆漿、豆腐、豆花等各種不同的加工食品，毛豆則是燙或簡單拌炒即可食用，更符合少加工和全食物的健康飲食型態。建議民眾若是有宵夜或點心的習慣，可以毛豆取代洋芋片或蛋糕，既能攝取較高的營養價值，又能避免因為吃得太多油、太甜而發胖。

營養大PK！黃豆略勝一籌，卻輸了維生素C

相較於黃豆，毛豆也不是只有「較好吃」的優點喔！根據灣食品成分資料庫的分析，可以看到雖然毛豆所含的維生素C，平均每100公克僅有20.6毫克，遠比不上動輒破百的新鮮蔬菜和水果，卻仍勝過掛「0」的黃豆，另外，毛豆的β-胡蘿蔔素更是超過黃豆10倍，熱量僅有黃豆的1/3，因此不失為女性養顏美容和減重族嘴饞時的好幫手。

同時補充蛋白質+維生素C 毛豆是個好選擇

邱營養師表示，維生素C可以幫助美白和促進膠原蛋白增生，女性吃毛豆不僅可以補充蛋白質，還能順道攝取到維生素C，幫助養顏美容，一舉數得。如果下次突然不想吃「成熟」的黃豆，不妨改吃「幼齒」一點的毛豆吧！