

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第107學年度 第1學期 第01週 菜單內容

日期	08月 27日 星期一	08月 28日 星期二	08月 29日 星期三	08月 30日 星期四	08月 31日 星期五	備註
供餐內容						
主食	空白	空白	空白	什錦米飯	地瓜飯	
主菜	空白	空白	空白	香菇肉燥	咖哩雞丁	
副食一	空白	空白	空白	沙茶百頁	紅蘿蔔炒蛋-2	
副食二	空白	空白	空白	在地有機蔬菜	木須高麗菜	
湯	空白	空白	空白	刺瓜魚丸湯	豆薯蛋花湯	
水果	空白	空白	空白	優酪乳	當季水果	
其他	空白	空白	空白	空白	空白	

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(%)	佔建議攝取(%)	
總熱量	513.62 Kcal	73.4%	745.66 Kcal	106.5%	700 大卡	
全穀根莖類	3.14 份	62.9%	3.70 份	73.9%	5份 /天	
豆魚肉蛋類	1.98 份	99.0%	2.35 份	117.6%	2份 /天	
蔬菜類	0.72 份	47.8%	1.57 份	104.8%	1.5份 /天	
油脂堅果類	0.73 份	36.7%	0.97 份	48.5%	2份 /天	
乳品/水果類	1.54 份	77.0%	1.54 份	77.0%	2份 /週	

文化/保西/深坑/文和/崇和國小 第107學年度 第1學期 第02週 菜單內容

日期	09月 03日 星期一	09月 04日 星期二	09月 05日 星期三	09月 06日 星期四	09月 07日 星期五	備註
供餐內容						
主食	糙米飯	小米白飯	蛋炒飯	什錦米飯	地瓜飯	
主菜	沙茶炒肉片-2	宮保雞丁-1	蒸肉圓	豆酥魚	梅干扣肉	
副食一	絲瓜麵線	珍珠蒸蛋-1	空白	泡菜炒年糕-2	培根高麗菜	
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	蘿蔔排骨湯-1	里港餛飩湯	柴魚味噌湯-1	花瓜雞湯	
水果	空白	當季水果	空白	豆漿	當季水果	
其他	空白	空白	空白	空白	空白	

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(%)	佔建議攝取(%)	
總熱量	620.95 Kcal	88.7%	801.56 Kcal	114.5%	2170.02 Kcal	310.0%
全穀根莖類	3.90 份	78.0%	4.69 份	93.8%	5.71 份	114.1%
豆魚肉蛋類	1.50 份	74.8%	2.57 份	128.5%	4.44 份	222.1%
蔬菜類	1.15 份	76.9%	0.88 份	58.5%	1.28 份	85.2%
油脂堅果類	0.85 份	42.4%	1.06 份	53.0%	1.05 份	52.7%
乳品/水果類	1.54 份	77.0%	1.54 份	77.0%	1.16 份	58.0%

遠離沙門氏桿菌，營養師教你！挑選好雞蛋

雞蛋具有豐富的營養價值，且便宜、便利居家必備的食材之一。然而，該如何挑選新鮮又安心的好雞蛋呢？高雄立鳳山醫院營養治療科廖嘉音營養師表示，雞蛋挑選首重衛生，建議可選購洗選蛋以減少沙門氏桿菌的威脅；此外，挑選時也可將雞蛋對著光源處觀察，以瞭解蛋品的新鮮度，更能確保品質喔。

挑選雞蛋時又該掌握哪些重點呢？廖嘉音營養師提醒，挑選蛋品不外乎是衛生、新鮮兩大重點，建議購買時可仔細觀察兩個重點，就能買到好雞蛋囉！

雞蛋的六大營養成份

成份	好處與功用
蛋白質	穩定血糖、構成肌肉組織、提高新陳代謝 提供飽足感、提升免疫系統、骨骼發育的必要元素
脂肪	不飽和脂肪酸為多，易被人體吸收
卵磷脂	健腦益智，增加記憶力
維生素A	保護黏膜組織完整，維持良好視力
維生素B群	安定心神、活化腦神經、促進成長、減輕眼睛疲勞
維生素D、E	降低過敏、氣喘，提升抵抗力



1. 留心蛋殼完整度：

母雞產蛋時恐使蛋品受到沙門氏桿菌感染，因此，選購雞蛋時一定要留意蛋殼的完整度，若有裂縫、破損者，應避免購買。此外，蛋殼髒污明顯也可能增加污染風險，因此購買一般散裝雞蛋時，最好避免選購外殼有泥沙、雞屎殘留者，或改選購包裝洗選蛋，以減少沙門氏桿菌的威脅。

2. 觀察雞蛋新鮮度：

挑蛋時，可用手電筒照一下雞蛋，或讓雞蛋對著光源以觀察新鮮度；新鮮的雞蛋內部會呈現半透明狀，且蛋黃位置多位於中央；若發現蛋黃位置上浮且氣室變大，則表示雞蛋已放置一段時間，新鮮度稍差。

廖嘉音營養師表示，掌握上述兩大重點就有助於選到安心、好品質的雞蛋；然而，若家中已有年長者、嬰幼兒要吃雞蛋時，仍建議完全煮熟後再食用為佳，更能避免因感染沙門氏菌而造成身體不適喔！