

中原- 一一一學年第一學期學生午餐菜單

期間: 111/10/03~111/11/04

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
6	10/03 一	黑芝麻飯	京都排骨	白菜麵輪	時節蔬菜	紫菜豆腐湯	
	10/04 二	糙米飯	三杯魚丁	柴魚蒸蛋	有機小松菜	扁蒲豬骨湯	
	10/05 三	米食	滑蛋茄汁燴飯	滷福州丸	產銷履歷蔬菜	海芽金菇湯	水果
	10/06 四	糙米飯	洋芋燒肉	醋溜海帶三絲	有機莧菜	玉米蛋花湯	鮮奶
	10/07 五	胚芽飯	蒜味雞丁	紹子豆腐	有機空心菜	桂圓紫米露	水果
7	10/10 一	放假					
	10/11 二	海苔飯	蒸醬冬瓜魚片	南瓜炒蛋	有機荷葉白菜	瓜子雞湯	
	10/12 三	麵食	肉羹麵線	醬爆干丁	產銷履歷蔬菜	蒸豆沙包	水果
	10/13 四	糙米飯	味噌雞丁	三色彩豆	有機青松菜	酸菜粉絲湯	優酪乳
	10/14 五	五穀飯	醬味燒肉	螞蟻上樹	有機青江菜	綠豆薏仁湯	水果
8	10/17 一	黑芝麻飯	鼓汁豬腳	白花什錦	時節蔬菜	冬瓜丸子湯	
	10/18 二	糙米飯	咖哩魚丁	麻婆豆腐	有機青油菜	四神湯	正康豆奶
	10/19 三	米食	燕麥鹹粥	玉米炒蛋	產銷履歷蔬菜	蒸鮮肉包	水果
	10/20 四	糙米飯	義式番茄燉雞	肉絲豆芽	有機黑葉白菜	涼薯枸杞湯	鮮奶
	10/21 五	蕎麥飯	滷肉排	腐乳高麗菜	有機山菠菜	銀耳紅棗湯	水果
9	10/24 一	海苔飯	茄汁雞丁	沙茶寬粉	時節蔬菜	田園蔬菜湯	
	10/25 二	糙米飯	香酥魚片	咖哩洋芋	有機味美菜	蓮藕豬骨湯	
	10/26 三	麵食	鐵板麵	小魚豆干	產銷履歷蔬菜	蕃茄元氣湯	水果
	10/27 四	糙米飯	蔥爆雞丁	絲瓜滑蛋	有機小松菜	味噌洋蔥湯	豆漿
	10/28 五	紫米飯	瓜仔肉	五香毛豆莢	有機小白菜	四喜甜湯	水果
10	10/31 一	黑芝麻飯	奶香洋芋雞丁	蕃茄豆腐	時節蔬菜	榨菜肉絲湯	
	11/01 二	糙米飯	筍干燻肉	黃瓜什錦	有機蔬菜	冬瓜枸杞湯	
	11/02 三	米食	茄汁炒飯	日式關東煮	產銷履歷蔬菜	鮮蔬雞湯	水果
	11/03 四	糙米飯	香滷雞翅	田園四寶	有機蔬菜	海芽小魚湯	優酪乳
	11/04 五	麥片飯	豆瓣魚丁	菜脯炒蛋	有機蔬菜	地瓜甜湯	水果

強壯、健康的骨骼對兒童和青少年非常重要

我們能夠支撐和移動身體是藉由骨骼、肌肉和關節的幫助。隨著年紀的增長，維持骨骼、關節和肌肉的健康是必要的。規律的身體活動，可以減緩骨質流失的速度，適當地中等費力或費力的有氧活動及肌力強化活動，有助於骨骼、肌肉和關節的健康，研究證實每週90-300分鐘的身體活動，就能達到促進健康的效益，因此建議兒童和青少年每週從事三天以上的骨骼增強活動。

除了身體活動以外，健康的飲食也非常重要，應攝取充足的鈣質和維生素D。鈣質的來源有：牛奶、小魚乾、豆腐、豆干...等；而維生素D的來源有：鮭魚、鯖魚、牛奶、蛋黃、香菇、木耳...等。

中原- 一一一學年第一學期學生午餐菜單(素食)

期間: 111/10/03~111/11/04

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯	
6	10/03 一	黑芝麻飯	京都豆腸	白菜麵輪	時節蔬菜	紫菜豆腐湯	
	10/04 二	糙米飯	香菇蒸蛋	三杯杏鮑菇	有機小松菜	扁蒲湯	
	10/05 三	米食	滑蛋茄汁燴飯	滷味拼盤	產銷履歷蔬菜	海芽金菇湯	水果
	10/06 四	糙米飯	紅仁炒蛋	醋溜海帶三絲	有機莧菜	玉米蛋花湯	鮮奶
	10/07 五	胚芽飯	紹子豆腐	沙茶麵腸	有機空心菜	桂圓紫米露	水果
7	10/10 一	放假					
	10/11 二	海苔飯	南瓜炒蛋	蒸醬冬瓜油腐	有機荷葉白菜	瓜子白玉湯	
	10/12 三	麵食	麵線糊	醬爆干丁	產銷履歷蔬菜	蒸豆沙包	水果
	10/13 四	糙米飯	泡菜炒蛋	三色彩豆	有機青松菜	酸菜粉絲湯	優酪乳
	10/14 五	五穀飯	醬味豆包	螞蟻上樹	有機青江菜	綠豆薏仁湯	水果
8	10/17 一	黑芝麻飯	鼓汁油腐	白花什錦	時節蔬菜	冬瓜薑絲湯	
	10/18 二	糙米飯	麻婆豆腐	咖哩鮮蔬	有機青油菜	四神湯	正康豆奶
	10/19 三	米食	燕麥鹹粥	玉米炒蛋	產銷履歷蔬菜	蒸高麗菜包	水果
	10/20 四	糙米飯	義式番茄豆包	銀芽三絲	有機黑葉白菜	涼薯枸杞湯	鮮奶
	10/21 五	蕎麥飯	蒸三色蛋	腐乳高麗菜	有機山菠菜	銀耳紅棗湯	水果
9	10/24 一	海苔飯	茄汁豆腸	沙茶寬粉	時節蔬菜	田園蔬菜湯	
	10/25 二	糙米飯	醬燒油腐	咖哩洋芋	有機味美菜	蓮藕湯	
	10/26 三	麵食	鐵板麵	花生豆干	產銷履歷蔬菜	蕃茄元氣湯	水果
	10/27 四	糙米飯	絲瓜滑蛋	紅燒烤麩	有機小松菜	味噌海芽湯	豆漿
	10/28 五	紫米飯	瓜仔素肉	五香毛豆莢	有機小白菜	四喜甜湯	水果
10	10/31 一	黑芝麻飯	蕃茄豆腐	奶香洋芋	時節蔬菜	榨菜木須湯	
	11/01 二	糙米飯	毛豆蒸蛋	黃瓜什錦	有機蔬菜	冬瓜枸杞湯	
	11/02 三	米食	茄汁炒飯	日式關東煮	產銷履歷蔬菜	鮮蔬湯	水果
	11/03 四	糙米飯	滷豆包	田園四寶	有機蔬菜	海芽蛋花湯	優酪乳
	11/04 五	麥片飯	菜脯炒蛋	紅燒芋頭	有機蔬菜	地瓜甜湯	水果

強壯、健康的骨骼對兒童和青少年非常重要

我們能夠支撐和移動身體是藉由骨骼、肌肉和關節的幫助。隨著年紀的增長，維持骨骼、關節和肌肉的健康是必要的。規律的身體活動，可以減緩骨質流失的速度，適當地中等費力或費力的有氧活動及肌力強化活動，有助於骨骼、肌肉和關節的健康，研究證實每週90-300分鐘的身體活動，就能達到促進健康的效益，因此建議兒童和青少年每週從事三天以上的骨骼增強活動。

除了身體活動以外，健康的飲食也非常重要，應攝取充足的鈣質和維生素D。鈣質的來源有：牛奶、小魚乾、豆腐、豆干...等；而維生素D的來源有：鮭魚、鯖魚、牛奶、蛋黃、香菇、木耳...等。