


臺中市沙鹿區公明國小 114年1月份菜單

	週一	週二	週三	週四	週五
				1月2日	1月3日
午餐				糙米飯 糖醋排骨 堅果玉米三色 小白菜 茶壺湯	五穀飯 椒鹽雞排 螞蟻上樹 青江菜 燒仙草
	1月6日	1月7日	1月8日	1月9日	1月10日
午餐	芝麻飯 味噌燒豆腐 金玉炒蛋 青江菜 雪花雙菇湯	燕麥飯 香酥水鯊丁 白醬培根青花 有機青油菜 海芽蛋花湯 鮮奶	麵線糊 蜜汁滷雞翅 醬燒肉包 腐皮白菜 水果	南瓜飯 泰式打拋豬 芹香炒黑輪 菠菜 當歸養生湯	紫米飯 蒜頭香菇雞 海帶三絲 高麗菜 香菜結頭菜湯
	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
午餐	地瓜飯 麻婆豆腐 香Q滷蛋 鵝白菜 肉骨茶湯	紫米飯 蒜蓉燒魚 香菇肉燥干丁 有機小松菜 茶壺湯 鮮奶	雙蛋瘦肉粥 椒鹽雞腿 夯地瓜 大陸妹 水果	胚芽飯 蜜汁豬腳 櫛瓜什錦 青江菜 酸菜白肉湯	燕麥飯 三杯雞 毛豆小魚炒蛋 菠菜 紅豆紫米湯圓
	1月20日				
午餐	五穀飯 香菇蝦炒蛋 蒜香毛豆莢 鵝白菜 玉米濃湯 履歷豆漿				
午餐					


一樣都是"奶"

【燕麥奶、豆奶、牛奶】
營養價值不一樣




燕麥奶 是全穀雜糧類
(主要成分-碳水化合物)
(缺少鈣質 缺少蛋白質)


選擇燕麥奶需要知道




一杯240ml燕麥奶
=半碗飯(需要替代)



升血糖速度比
直接吃燕麥高




不能用來取代
牛奶或豆漿




豆奶 (提供豐富的植物性蛋白質)
是豆魚蛋肉類-優質蛋白來源

鈣質比一比一差8倍 參考資料: <https://health010.tw>




牛奶 100mg/每100克

V.S



豆奶 12mg/每100克



牛奶 乳品類-非常好的鈣質來源
提供碳水化合物、蛋白質、脂質
鮮奶是動物性蛋白質，胺基酸組成
比較完整，量質都比植物性好，是
人體好吸收的優質蛋白質。