

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	
	元旦放假	蕎麥飯 *紅糟豬排*1 四喜雞肉丁 蒜炒青江菜 芥菜地瓜湯 橘子 1/1	全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)935 2	波隆那肉醬義大利麵 香草瑞士捲*1 花椰菜 ∞南瓜濃湯 葡萄 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)923 3	紫米飯 ∞蛤蜊雞丁 ●∞三鮮大白菜 油菜 ∞味噌湯 柳丁 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)959 4	糙米飯 蒜泥白肉 ∞青花小卷 香菇高麗 玉米皇帝豆龍骨湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)815 5	6
7	紫米飯 *紅龍雞腿*1 三色玉米 香菇絲瓜 肉骨茶湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)4 總熱量(大卡)910 8	麥片飯 ∞泰式魚丁 ●∞螞蟻上樹 蒜香大陸妹 ∞佛跳牆 橘子 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)925 9	∞麵疙瘩酸辣湯 蔥燒大肉包*1 肉粽*1 杯子蛋糕 蘋果 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)960 10	小米飯 黑醋燒雞 紅K炒蛋 炒高麗菜 四神湯 柳丁 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)889 11	糙米飯 京醬肉絲油菜 ∞翡翠海鮮豆腐羹 韓式大豆芽菜 紅豆紫米甜湯 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)3 總熱量(大卡)903 12	13	
14	燕麥飯 蔥油雞 魚板炒黃瓜 炒菠菜 金針蘿蔔龍骨湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)830 15	薏仁飯 梅乾燒肉 洋芹豆芽炒甜不辣 蒜炒青江菜 牛蒡雞湯 橘子 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)924 16	素食藥膳粥 什錦滷味 芝麻包 蓮霧 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)886 ★17	白米飯 麻油雞 豆薯炒蛋 蒜香花椰菜 白菜貢丸湯 柳丁 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)890 18	結業式 不供餐	19	
21	糙米飯 火鍋特餐 *∞柳葉魚*2 黑糖饅頭*1 橘子 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)830 22	蕎麥飯 薑母鴨 油蔥豆芽雞絲 九塔海茸 蕃茄花菜湯 葡萄 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)890 23	小米飯 三杯雞 和式燻時蔬 蒜香萬苣 結頭龍骨湯 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)970 24	寒假開始	最後用餐 1/22-24 此三天午餐費已收 1/24 將餐車收至教室內 餐具&餐具盒各班自行保管 無須繳回學務處 若有遺失損壞要照價賠償	20	
2/18	寒假	寒假	咖哩雞肉炒飯 手捲海苔片 玉米香葉鬆 紫菜蛋花湯 小蕃茄 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)4 總熱量(大卡)959 21	薏仁飯 麻油雞 洋葱甜不辣 有機蔬菜 竹筍肉片湯 橘子 全穀根莖(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)925 22	小麥飯 醬燒豬排 古早味花菜羹 萬苣 皇帝豆龍骨湯 全穀根莖(份)6 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 水果(份) 油脂(份)4 總熱量(大卡)875 23	24	
228 紀念 放假一天	薑黃飯 ∞砂鍋魚丁 沙嗲貢丸花*2 地瓜葉 酸辣湯 全穀根(份)6.5 豆魚肉蛋(份)3 蔬菜(份)2 油脂(份)3 總熱量(大卡)865 26	地瓜飯 香菇烤麩 西芹豆包 炒高麗菜 當歸麵線湯 義美豆奶 全穀根莖(份)7 豆魚肉蛋(份)2.5 蔬菜(份)2 低脂奶類(份)1 油脂(份)3 總熱量(大卡)983 ★27	午餐教育注意事項:1.均衡飲食(不挑食).珍惜食物(不浪費).適量飲食(不暴食).慢活蔬食(不速食)2.水果分量固定,同學若當日不食用,請帶回家或請導師協助分配給需要的同學 3.未食用的食物勿污染.勿混合.請原桶送回廚房 4.豆類製品均採用非基因改造(Non-GMO)之黃豆 備註:★表蔬食日*表此道菜為油炸方式含油量較高,請減少晚餐烹調用油量及勿再選用油炸菜色∞表含海鮮成分●表含蝦類成分				

健康補給站

孩子嗜吃糖

不只變胖還變笨！

吃太多糖除了導致肥胖，對身體的其他不良影響也是常被拿來研究的題材。

曾有研究指出，每喝下一杯 500C.C 的含糖飲料，就會讓生長激素停止分泌兩個小時，若一天喝 1~3 次，生長激素就會停止分泌 2~6 小時，導致孩童長不高，增加日後骨鬆機會，因此發育中的小朋友不宜多喝含糖飲料或是吃甜食。



也有研究指出，吃太多糖恐怕會損害大腦發育，嚴重程度等同於幼年遭受極端的迫害或壓力。

科學家發現，老鼠若從幼年起長期攝取糖，會導致大腦海馬迴萎縮，對記憶力及抗壓性有負面影響。研究團隊首先發現，生命初期就承受壓力的老鼠，在斷奶期時身軀比較嬌小，但差異隨著時間拉長而消失。更重要的是，長期攝取糖水而未承受壓力的老鼠，與承受壓力但未攝取糖水者，兩者海馬迴有類似的萎縮情形。



除了因為攝取過多的糖造成肥胖及腦部的傷害外，也會讓身體血糖陷入不穩的循環，含糖飲料一律缺乏纖維質，喝進體內糖份快速進入血液，迫使胰島素加速分泌，使過多的糖份轉變成脂肪，不僅體內脂肪量提升，此時血糖又快速下降，如此一來，讓人陷入容易饑餓又會發胖的循環之中，造成身體更多的受損，且也容易營養失調，過多的糖會增加維生素 B1 的損耗，久而久之，使孩子的注意力不集中、記憶力減退、影響學業成績。

