

## 中洲國小110年12月菜單

日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量
12月1日	三	白飯	砂鍋油腐 ⑨	菜脯蛋 ⑤	針菇青江	關東煮	光泉豆漿 ⑨	724
12月2日	四	薏仁飯	三杯雞 ⑧⑩	絲瓜百頁 ⑨	蠔油芥蘭	玉米薯丁湯	柑橘	721
12月3日	五	調飯	★海鮮燉飯 ⑩		草莓餐包*1 ④⑤⑧	綠豆地瓜湯		695
12月6日	一	白飯	五香肉燥 ⑨	家常白花椰	蒜香油菜	蒲瓜黑輪湯 ⑧⑩	香蕉	754
12月7日	二	麥片飯	蜜汁里肌排*1 ⑧	扁魚煨白菜 ⑩	炒菠菜	蒟蒻味噌湯 ⑨		687
12月8日	三	白飯	茄汁豆腐 ⑨	回鍋腸片 ⑧	蔥油萵苣	汕頭火鍋湯 ⑩	波蜜果汁	734
12月9日	四	芝麻飯 ⑦	照燒雞丁	刺瓜魚丸 ⑩	薑絲鵝白菜	筍香蔬菜湯	聖女蕃茄	702
12月10日	五	漢堡 ⑦⑧	香雞排堡*1 ⑧	洋蔥炒蛋 ⑤	田園什錦	通心粉濃湯 ⑤⑧		713
12月13日	一	白飯	沙茶肉片	雞茸玉米	蔥油地瓜葉	絲瓜糙米湯	柳丁	730
12月14日	二	燕麥飯	咖哩雞	小瓜炒黑輪 ⑧⑩	韭菜豆芽	紫菜豆腐湯 ⑨		680
12月15日	三	白飯	蔥爆干片 ⑨	日式蒸蛋 ⑤	脯香油菜	鍋燒湯 ⑧⑩	國信優酪乳 ④	756
12月16日	四	薏仁飯	海苔雞排*1 ⑧	肉末燒蘿蔔	炒青江菜	如意大骨湯	葡萄	700
12月17日	五	調飯	肉絲蛋炒飯 ⑤	麥克雞塊*2 ⑧	芝麻小白菜 ⑦	綠豆薏仁湯		698
12月20日	一	白飯	洋芋燒肉	彩燴蒲瓜	蒜香菠菜	玉米蘿蔔湯	柑橘	721
12月21日	二	糙米飯	安東燉雞	乾燒菜豆	香拌萵苣	紅豆湯圓 ⑧		700
12月22日	三	白飯	豉汁豆腐 ⑨	螞蟻上樹	菇香莧菜	蔬菜肉骨茶湯	義美豆漿 ⑨	700
12月23日	四	麥片飯	泰式打拋肉	海帶三絲 ⑨	薑絲炒青江	豆薯蛋花湯 ⑤	香蕉	731
12月24日	五	漢堡 ⑦⑧	香雞排堡*1 ⑧	洋蔥炒蛋 ⑤	田園什錦	通心粉濃湯 ⑤⑧		713
12月27日	一	白飯	雙干燒雞	玉米小炒	清炒菠菜	海芽味噌湯 ⑨	柳丁	714
12月28日	二	芝麻飯 ⑦	魚香肉柳	鮑菇刺瓜	紅絲油菜	割稻仔湯		689
12月29日	三	白飯	鴿蛋干丁 ⑤⑨	白菜滷	蠔油地瓜葉	翡翠冬瓜湯 ⑧	波蜜果汁	727
12月30日	四	燕麥飯	椒鹽魚排*1 ⑧⑩	綠咖哩白花	蒜香鵝白菜	玉米蛋花湯 ⑤	葡萄	697

備註:

1. 12月份共用餐22天
2. 每日3菜1湯,水果/飲品每週提供3次
3. 豆漿及豆製品為非基改食品
4. 每週三蔬食日
5. ★每月新菜色
6. 12/10校慶特餐

過敏原項目標示~

①甲殼類 ②芒果類 ③花生類 ④奶類 ⑤蛋類 ⑥堅果類 ⑦芝麻類 ⑧含麩質穀物 ⑨大豆類 ⑩魚類 ⑪亞硫酸鹽類



學校午餐供應國產豬肉



# 慢性病隱形殺手

## 代謝症候群

「代謝症候群」是指血糖、血壓、血脂、腰圍代謝指標發生異常，並同時發生在一個人身上的現象。代謝症候群不是疾病的名字，而是疾病的前身，與日後發生腦血管疾病、心臟病、糖尿病、高血壓等疾病有著密切的關係。

◎ 以下5項危險因子中，若**包含3項或以上**者，即可判定為代謝症候群。

### 危險因子5大指標要注意

#### 指標1: 高密度脂蛋白過低

男性 < 40毫克/毫升  
女性 < 50毫克/毫升

#### 指標2: 血壓偏高

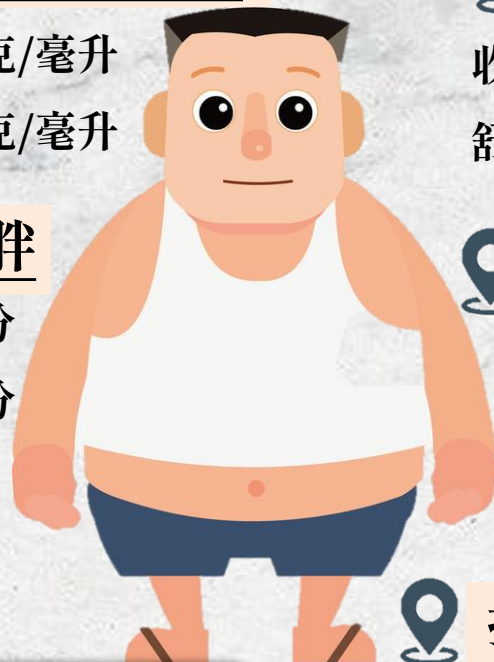
收縮壓  $\geq 130$  毫米汞柱(mmHg)  
舒張壓  $\geq 85$  毫米汞柱(mmHg)

#### 指標3: 腹部肥胖

男性腰圍  $\geq 90$  公分  
女性腰圍  $\geq 80$  公分

#### 指標4: 空腹血糖偏高

FBG  $\geq 100$  毫克/毫升



#### 指標5: 三酸甘油脂偏高

TG  $\geq 150$  毫克/毫升

### 預防代謝症候群可以這樣做

#### 1. 監測三高指數

定期量**血壓、血糖、血脂**

#### 3. 適度運動

每周至少**150分鐘**中等強度運動

#### 2. 控制腰圍和體重

理想BMI值為 **18.5-24.5**

#### 4. 健康飲食習慣(三低一高)

**低油、低鹽、低糖、高纖**飲食

