

大成國民小學113學年度下學期午餐菜單

週別	日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	主食 (份)	蔬菜 (份)	水果/ 乳品 (份)	豆蛋 魚肉 (份)	油脂 (份)	熱量 (大卡)
第13週	5月5日	白米飯	麻醬雞丁	客家炒蘿蔔	有機荷葉白菜	海結大骨湯		5	1.8	0	2	1.9	631
	5月6日	糙米飯	清蒸檸檬魚片	肉末寬粉	有機油菜	金針花排骨湯	黃金奇異果	5.2	1.1	1	2	1.8	683
	5月7日	特餐	義大利麵	照燒雞腿排*1		玉米蛋花湯	乳品	5	0.4	1	2.2	1.9	711
	5月8日	紅扁豆飯	馬鈴薯燉肉	銀芽炒肉絲	有機蘿蔓萵苣	味噌豆腐湯		5.3	1.2	0	2	2.1	646
	5月9日	糙米飯	滷豆包*1	玉米炒蛋	有機青江菜	芋香椰奶西谷米		5.6	0.5	0	2	2.1	649
第14週	5月12日	白米飯	炸雞堡*1	蠔油麵線	有機鳳京白菜	三絲金菇湯		5.2	1.2	0	2.2	2.2	658
	5月13日	糙米飯	香滷豬腳丁	薑絲海帶根	有機青油菜	蘿蔔貢丸湯	水果	5	1.2	1	2	2	680
	5月14日	特餐	竹筍瘦肉粥	白菜滷	餡餅*1		乳品	5.1	0.7	1	1.9	2.1	671.5
	5月15日	燕麥飯	筍乾煮麵輪	西班牙炒蛋	有機小松菜	綠豆薏仁湯		5.8	0.8	0	2	2	666
	5月16日	糙米飯	蒲燒魚片	紅燒鮑菇豆腐	有機黑葉白菜	粗米粉湯		5.3	0.7	0	2	1.9	624

本校使用國產CAS豬肉，全面使用非基改產品。

食譜設計:葉倩瑛營養師

加工食品是健康殺手

超加工食品對身體4大影響報你知

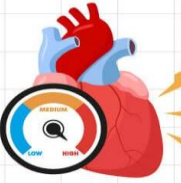
研究項目 超加工食品的影響 發表日期 20250422

容易變胖



超加工食品會引起胰島素反應，讓身體更容易儲存脂肪

心血管疾病風險上升



常吃超加工食品跟心血管疾病、腦中風等問題有關

癌症風險增加



如果平時超加工食品吃太多罹癌機率也會上升

增加失智風險



每增加 10% 的超加工食品攝取量，失智風險上升 25%

癌症風險增加



如果平時超加工食品吃太多罹癌機率也會上升

增加失智風險



每增加 10% 的超加工食品攝取量，失智風險上升 25%

第 1 級：未加工或最少加工食物

像是白米、雞蛋、牛奶、茶葉、水這類，只經過簡單處理（如烘乾、冷藏、殺菌）就能吃的食物，主要目的只是延長保存期限。

第 2 級：烹飪用的加工原料

從天然食物中萃取出來的，例如橄欖油、糖、奶油、澱粉等，這些通常是料理時會用到的原料。

第 3 級：加工食品

第 1 級和第 2 級的結合品，像是罐頭、起司、麵包等，目的是讓食物更耐放、更好吃。

第 4 級：超加工食品

就是添加一堆人工成分（如防腐劑、香精、色素等）來提升外觀和口味的產品，例如：洋芋片、含糖飲料、餅乾、微波食品、香腸、蛋糕等等。