

玉成 104年5月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	水果	全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油脂類(份)	熱量(大卡)
1	五	白米飯 白米	京醬燒肉 豬肉, 洋蔥, 木耳	蝦香季豆 蝦米, 四季豆	季節時蔬 黃瓜, 海結, 大骨	黃瓜大骨湯	4.8	2.1	1.7	1	0	2.3	699.5
4	一	小米飯 白米, 小米	蒜香雞 雞排丁, 胸丁, 白蘿蔔	鮮菇什錦 竹筍, 鮮菇, 紅蘿蔔	季節時蔬 西谷米, 芋頭, 地瓜	摩摩喳喳	4.7	2.2	1.5	1	0	2.5	704
5	二	日式炒烏龍 烏龍麵, 木耳, 綠豆芽, 紅蘿蔔	椒鹽魚塊*2 魚塊*2	季節時蔬 時蔬+蔥, 玉米	玉米蛋花湯	優酪乳	4.7	2.3	1.8	1	0	2.5	719
7	四	白米飯 白米	三杯雞 雞排丁, 胸丁, 九層塔, 蔥, 蒜	白菜滷 大白菜, 鮮菇	季節時蔬 薑絲, 海芽	薑絲海芽湯	4.8	2.5	1.7	1	0	2.4	734
8	五	糙米飯 白米, 糙米	椰汁咖哩豬 豬排, 肉片, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	鮮蔬甜不辣 甜不辣條, 豆芽菜	季節時蔬 番茄, 高麗菜, 洋蔥	羅宋湯	4.6	2.1	1.8	0	1	2.1	739
11	一	麥片飯 白米, 麥片	糖醋雞丁 雞排丁, 胸丁, 洋蔥, 鳳梨	芹香茼蒿 西洋, 茼蒿, 杏鮑菇, 木耳	季節時蔬 紅蘿蔔, 白蘿蔔	雙色蘿蔔湯	4.7	2.3	1.8	1	0	2.5	719
12	二	胚芽飯 白米, 胚芽	照燒百頁 百頁, 毛豆仁, 紅蘿蔔	豆薯炒蛋 豆薯, 番茄, 蔥, 蛋	季節時蔬 洋蔥, 地瓜	黑糖地瓜湯	5	2.1	1.5	1	0	2.1	699.5
14	四	白米飯 白米	滷豬排 豬排	鮮炒洋芋 洋芋, 甜椒	季節時蔬 竹筍, 紅薯	紅棗鮮筍湯	4.7	2	1.5	0	1	2.3	740
15	五	燕麥飯 白米, 燕麥	親子丼 雞排丁, 胸丁, 蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔	鮮燴蒲瓜 蒲瓜, 金針菇, 木耳	季節時蔬 薑, 紫菜	紫菜湯	4.7	2.1	1.8	1	0	2.2	690.5
18	一	地瓜飯 白米, 地瓜	魚香肉絲 肉絲, 高麗菜, 木耳, 彩椒	蒜香高麗 高麗菜, 蒜, 紅蘿蔔	季節時蔬 芹, 魚丸, 冬瓜	芹香魚丸湯	4.8	2.3	1.7	1	0	2.3	714.5
19	二	白米飯 白米	咖哩雞 雞排丁, 胸丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	關東煮 白蘿蔔, 麵筋, 玉米粒, 黑輪	季節時蔬 海帶結, 大骨	海結大骨湯	4.8	2.1	1.8	0	1	2.3	762
21	四	什錦炒麵 白麵, 豆芽菜, 木耳, 紅蘿蔔	香酥柳葉魚*2 柳葉魚*2	季節時蔬 時蔬+洋蔥, 馬鈴薯	洋蔥濃湯	鮮奶	4.8	2	1.5	1	0	2.3	687
22	五	胚芽飯 白米, 胚芽	義式橄欖雞 雞排丁, 胸丁, 橄欖, 彩椒, 馬鈴薯	蒸蛋 蛋, 蔥	季節時蔬 袖珍菇, 白蘿蔔	珍菇蔬菜湯	4.7	2.3	1.8	1	0	2.5	719
25	一	香鬆飯 白米, 香鬆	麻醬肉片 肉片, 紅蘿蔔, 高麗菜	脆炒甜薯 豆薯, 木耳, 紅椒絲	季節時蔬 竹筍, 肉羹, 香菇	肉羹清湯	4.7	2	1.9	1	0	2.2	685.5
26	二	小米飯 白米, 小米	泰式酸甜雞 雞排丁, 胸丁, 洋蔥	肉絲海帶根 海帶根, 肉絲	季節時蔬 金針菇, 番茄, 蔥, 蔥花	鮮菇蛋花湯	4.7	2.2	1.5	1	0	2.5	704
28	四	糙米飯 白米, 糙米	梅干燒肉 肉片, 筍, 梅菜	高麗粉絲 粉絲, 木耳, 高麗菜	季節時蔬 紅豆, 燕麥	紅豆燕麥湯	4.8	2.1	1.8	0	1	2.3	762
29	五	蔥爆肉蓉炒飯+烤雞腿排 白米, 青豆, 絞肉, 洋蔥, 蔥花+雞腿排	烤雞腿排+季節時蔬 時蔬+玉米, 大骨	季節時蔬 時蔬+玉米, 大骨	玉米大骨湯	鮮奶	4.6	2.1	1.8	0	1	2.1	739

午餐打菜建議量：(一~三年級) 主食約1平碗、主菜1瓢或1支、青菜類1.5瓢、副菜類1瓢、湯類1碗
(四~六年級) 主食約1又1/4碗、主菜1瓢或1支、青菜類1.5瓢、副菜類1瓢、湯類1碗

基因改造食品知多少？

小朋友你們知道什麼是基因食品嗎？

基因食品就是基因改造食品(Genetically Modified Food)的簡稱，是以人為的方式分離基因，再轉植入另外一個生物體內，所種植或養殖出的產物，以及其相關的產品。

生活中有好多基因改造食品，例如：基因改造的黃豆或是玉米為原料或成份的相關製品。

基改是一種技術，它本身無所謂安全還是有害。可以改造成安全的食品，也可以

改

造出不安全的食品。一種基改食品是否安全，需要由安全風險評估來確定。不過



豆皮、豆腐等豆製品

黃豆

醬油、豆類醬料、味噌

黃豆油、精緻油



基因食品有優點也有缺點：

優點	缺點
1. 可大量生產，解決糧食短缺問題。	1. 可能影響周邊植物與昆蟲的生長。
2. 減少農藥使用，減低環境污染。	2. 在昆蟲或病菌的演化中增加抵抗力，或產生新的物種，可能會傷害作物。
3. 節省生產成本，降低食物售價。	3. 有些資料顯示，基因食品可能會造成過敏或免疫力下降。但這些說法尚未經過具有公信力的實驗證實。
4. 增加食物營養，提高附加價值。	4. 生態學家也擔心，一旦基因改良植物傳播到野外生長，會演變出可以對抗各種不同農藥的「超級野草」，但這些說法尚未經過具有公信力的實驗證實。
5. 增加食物種類，提升食物品質。	
6. 促進生產效率，帶動相關產業發展。	