



109年07/28~07/31 桃園國中菜單

日期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	雞	鴨	魚	菜	菇	油	量
07 / 28	白飯	糖醋咕咾肉 燒：洋蔥.豬肉	客家小炒 炒：豆干.豬肉絲	清炒白花椰 炒：蒜.白花椰	季節蔬菜 海結肉片湯 海帶結.豬肉片	6.5	2.9	2.5	2.6			852
07 / 29	沙茶肉絲炒飯	夜市香烤雞排 烤：雞排	香蔥吉拿棒 炸：香蔥吉拿棒	蛋酥高麗 炒：蛋.高麗菜	季節蔬菜 綠豆小薏仁 綠豆.小薏仁	6.6	2.8	2.3	2.7			851
07 / 30	白飯	黑胡椒鮮肉排 燒：豬排	洋蔥炒雞柳 炒：洋蔥.雞肉柳	冬瓜花生麵筋 燒：冬瓜.花生.麵筋	季節蔬菜 肉羹湯 筍.紅蘿蔔.蛋.豬肉	6.5	2.9	2.2	2.8			854
07 / 31	紫米飯	奶油蘑菇雞丁 燒：蘑菇.洋蔥.雞丁	瓜仔肉燥 燒：碎瓜.絞肉	金菇白菜滷 滷：白菜.紅蘿蔔.木耳.金耳菇	季節蔬菜 玉米蛋花湯 玉米.蛋	6.6	2.8	2.5	2.7			856

*菜單中豆製品及玉米皆用非基改食材，敬請安心食用 * 營養師：暨湘云(009296字號)

[每日飲食分類表]

日期	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類(奶類)	蔬菜水果類	油脂堅果類
07/28	白米	豬肉.豬肉絲.豬肉片.豆干	洋蔥.蒜.白花椰.季節蔬菜.海帶結	食用油
07/29	白米.香蔥吉拿棒 綠豆.小薏仁	豬肉絲.雞排.蛋	高麗菜.季節蔬菜	食用油
07/30	白米	豬排.雞肉柳.麵筋.蛋.豬肉	洋蔥.冬瓜.季節蔬菜.筍.紅蘿蔔	食用油.花生
07/31	白米.紫米.玉米	雞丁.絞肉.蛋	蘑菇.洋蔥.碎瓜.白菜.紅蘿蔔.木耳.金耳菇.季節蔬菜	食用油

有網路文章說葡萄乾富有鐵質，可以改善臉色蒼白、手腳冰冷？

其實造成貧血的原因有很多，像是營養不良、葉酸與維生素E缺乏等營養性貧血，還有地中海型貧血等遺傳性貧血，缺鐵僅是其中一項可能的原因，所以臉色蒼白、手腳冰冷的問題，不一定就是貧血所導致的，建議民眾若有疑慮，應先諮詢醫師，先確認原因，才能對症下藥。由於葡萄及葡萄乾的含鐵量並不高，如果確定是缺鐵性貧血，則建議可選擇含鐵量豐富且吸收率較高的食物，例如：豬血、鴨血、豬肝或牛肉、鴨肉等顏色較深的紅肉，但要特別注意的是，紅肉中飽和脂肪含量高，攝取過多會增加罹患高膽固醇、肥胖或大腸癌的風險。因此依照「我的餐盤」份量和口訣，不過度依賴單一食物，才能攝取到均衡營養。

資料來源：衛生福利部國民健康署 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=127&pid=12458>



109年07/28~07/31 桃園國中素食菜單

日期	週期	主食	主菜	副菜			蔬菜	湯品	准	雞	蛋	魚	菜	蔬	油	量	熱
07/28	二	白飯	糯米椒干片 炒：糯米椒、豆干片	鮮菇茄子 炒：菇類、茄子	豆豉龍鬚菜 炒：豆豉、龍鬚菜	清炒白花椰 炒：白花椰	香酥南瓜 炸：南瓜	季節蔬菜 番茄、時蔬	6.5	2.9	2.5	2.6					852
07/29	三	香菇蔬菜炒飯	海苔素排 燒：海苔素排	五香板豆腐 燒：板豆腐	鴻喜菇敏豆 炒：鴻喜菇、敏豆	油香高麗 炒：高麗菜	紅絲豆皮 炒：紅蘿蔔、豆皮	季節蔬菜 綠豆、小薏仁	6.6	2.8	2.3	2.7					851
07/30	四	白飯	五更腸旺 燒：豆腐、豆腸	冬瓜花生麵筋 燒：冬瓜、花生麵筋	小瓜美白菇 炒：小瓜、美白菇	涼拌川耳 炒：川耳、芝麻	彩椒脆薯 炒：彩椒、豆薯	季節蔬菜 筍、紅蘿蔔、菇類	6.5	2.9	2.2	2.8					854
07/31	五	紫米飯	孜然杏菇 燒：孜然粉、杏鮑菇	瓜仔素肉燥 燒：碎瓜、素肉	金菇白菜滷 滷：白菜、紅蘿蔔、木耳、金耳菇	和風秋葵 燙：秋葵	醬燒油腐 燒：油豆腐	季節蔬菜 牛蒡、玉米	6.6	2.8	2.5	2.7					856

菜單中豆製品及玉米皆用非基改食材，敬請安心食用 營養師：暨湘云(009296字號)

有網路文章說葡萄乾富有鐵質，可以改善臉色蒼白、手腳冰冷？

其實造成貧血的原因有很多，像是營養不良、葉酸與維生素E缺乏等營養性貧血，還有地中海型貧血等遺傳性貧血，缺鐵僅是其中一項可能的原因，所以臉色蒼白、手腳冰冷的問題，不一定就是貧血所導致的，建議民眾若有疑慮，應先諮詢醫師，先確認原因，才能對症下藥。由於葡萄及葡萄乾的含鐵量並不高，如果確定是缺鐵性貧血，則建議可選擇含鐵量豐富且吸收率較高的食物，例如：豬血、鴨血、豬肝或牛肉、鴨肉等顏色較深的紅肉，但要特別注意的是，紅肉中飽和脂肪含量高，攝取過多會增加罹患高膽固醇、肥胖或大腸癌的風險。因此依照「我的餐盤」份量和口訣，不過度依賴單一食物，才能攝取到均衡營養。

資料來源：衛生福利部國民健康署 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=127&pid=12458>