

日期	星期	早點	主食						午點	熱量 (大卡)	全穀 雜糧類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)
			主食	副食			湯	水果								
04/01	一	黑糖小饅頭/鮮奶	白飯	干丁肉燥		葷青菜	海結大骨湯	水果	味噌湯麵	824	5.2	2.6	1.4	2.2	1.0	0.5
04/02	二	洋芋通心粉湯	糙米飯	檸檬雞柳條	蕃茄豆腐	葷青菜	薑絲冬瓜湯	水果	關東煮	723	5.6	1.7	1.0	2.4	1.0	0.1
04/03	三	玉米片/鮮奶	特餐	和風湯麵		葷青菜	馬鈴薯濃湯	水果	皮蛋瘦肉粥	798	5.4	2.0	1.1	2.5	1.0	0.5
04/08	一	鮮奶/芋饅頭	白飯	梅干肉燥		葷青菜	海芽蛋花湯	水果	擔仔麵	761	5.2	1.7	1.7	2.1	1.0	0.5
04/09	二	蕃茄雞蛋湯麵	糙米飯	紅燒肉	紅蘿蔔炒蛋	葷青菜	金茸肉絲湯	水果	綠豆粉圓湯	692	5.4	1.5	1.7	2.2	1.0	0.0
04/10	三	麥茶/黑糖馬拉糕	特餐	大滷羹飯		葷青菜	五香滷蛋	水果	芙蓉湯餃	717	5.7	1.7	1.1	2.4	1.0	0.0
04/11	四	什錦湯麵	五穀飯	蜜汁雞丁		葷青菜	青菜蛋花湯	水果	茶碗蒸	739	4.6	2.9	1.4	2.3	1.0	0.0
04/12	五	地瓜粥/肉鬆	白飯	干丁肉燥	生香菇蒸蛋	葷青菜	酸辣湯	水果	鮮奶/黑糖饅頭	766	5.8	1.5	1.0	2.0	1.0	0.5
04/15	一	鮮奶/蒸餃	白飯	三杯雞		葷青菜	黃瓜蛋花湯	水果	米粉羹	764	5.1	1.9	1.3	2.2	1.0	0.5
04/16	二	鍋燒意麵	糙米飯	花瓜肉燥	綜合滷味	葷青菜	鮮菇雞湯	水果	紅豆地瓜圓湯	750	5.4	2.3	1.4	2.4	1.0	0.0
04/17	三	決明子茶/甜心捲	特餐	照燒炒烏龍		葷青菜	味噌湯	水果	麵線雞湯	734	5.3	2.2	1.6	2.2	1.0	0.0
04/18	四	台式鹹粥	五穀飯	親子丼		葷青菜	肉骨茶湯	水果	古早味湯麵	714	5.6	1.7	1.7	2.1	1.0	0.0
04/19	五	鮮蔬冬粉湯	白飯	筍乾滷肉	蔥花蒸蛋	葷青菜	蕃茄蛋花湯	水果	鮮奶/金蛋酥	791	5.7	1.7	1.4	2.2	1.0	0.5
04/22	一	鮮奶/香菇燒賣	白飯	味噌燒肉	東山滷味	葷青菜	美味鮮菇湯	水果	肉燥湯麵	797	5.2	2.3	1.4	2.1	1.0	0.5
04/23	二	蘿蔔糕湯	糙米飯	古早味肉燥		葷青菜	玉米大骨湯	水果	綠豆QQ湯	715	5.7	1.5	1.6	2.3	1.0	0.0
04/24	三	紅棗茶/奶黃包	特餐	肉絲蛋炒飯		葷青菜	蘿蔔魚丸湯	水果	青菜餛飩湯	688	5.4	1.9	1.0	1.9	1.0	0.0
04/25	四	什錦鹹粥	五穀飯	鹹酥雞		葷青菜	紫菜蛋花湯	水果	蛋汁雞絲麵	742	5.4	2.0	1.7	2.6	1.0	0.0
04/26	五	鮮奶/玉米片	白飯	豆干滷肉	日式蒸蛋	葷青菜	木須豆腐湯	水果	紅燒湯麵	784	5.6	1.9	1.0	2.0	1.0	0.5
04/29	一	校外教學		校外教學換麵包					校外教學							
04/30	二	肉包/冬瓜茶	糙米飯	蔥爆肉絲		葷青菜	關東煮湯	水果	粉圓甜湯	724	5.4	2.0	1.6	2.2	1.0	0.0

營養小知識-蘇丹紅是什麼？

蘇丹紅到底是什麼來頭？

蘇丹紅易溶於油脂，且便宜易取得、穩定又不易褪色

其實是幾種相似但不同的紅色染料統稱：蘇丹紅 I、蘇丹紅 II、蘇丹紅 III、蘇丹紅 IV、蘇丹紅 7B 和蘇丹紅 G 被國際癌症研究機構(IARC)列為第三類致癌物
(指尚無足夠研究供分類為致癌物)



工業上常用來將鞋油、地板蠟或汽油增色



為了讓蛋黃更橘紅，惡性違法添加於鴨子飼料中

蘇丹紅吃了會怎樣？

經過動物實驗顯示，蘇丹紅的代謝物會在體內被分解為胺類化合物，**最大危害可能致癌，尤其是膀胱癌，食用過多恐會讓肝腎功能受損、引起過敏反應。**

蘇丹紅被WHO的國際癌症研究機構歸類為第三級致癌物，但因蘇丹紅明確被規範不能用在食品類，因此國際並無「食用多少會造成危害」的研究。



今日新聞

COOL HEALTH

如何避免買到蘇丹紅影響健康？

專家揭4招：太便宜、太鮮豔要注意



避免鮮豔顏色
顏色過於鮮豔的產品可能添加過量色素或化學物



避免過低價格
價格明顯低於行情太多者，需特別提高警覺



詳讀食品標籤
購物時務必詳讀食品標籤，有助避免蘇丹紅危害



通過食品認證
選購食品時應選擇信譽良好、通過認證的產品



資料來源：衛生福利部衛生保健所營養室主任 蘇麗華營養師

潮健康

COOL HEALTH

把添加蘇丹紅產品吃下肚怎麼辦？

攝取3種營養素幫助身體代謝



維生素C
草莓 橘子 柳丁 蜜子



維生素E
植物油 堅果種子 深綠蔬菜 豆類



益生菌
無糖優格 乳酪 納豆 泡菜



資料來源：衛生福利部衛生保健所營養室主任 蘇麗華營養師

潮健康