

115.9 營養園地

如何健康吃月餅



親愛的國小同學們，一年一度的中秋節又要到了！除了賞月、剝柚子，大家最期待的就是吃香噴噴的月餅。不過，你知道手裡那顆小小的月餅，裡面藏了什麼營養小秘密嗎？今天營養師就來帶大家認識月餅，並教大家怎麼吃得美味又健康！



月餅的「營養大解密」

月餅雖然小小一顆，但裡面的能量非常驚人！它主要由以下三大成分組成：

滿滿的醣類 (全穀雜糧類)

月餅的外皮(麵粉)和甜甜的內餡(如豆沙、蓮蓉、芋泥)，都含有大量的糖分與澱粉。它們能快速提供身體能量，但吃太多血糖會像坐雲霄飛車一樣忽高忽低。



高高的油脂(脂肪)

為了讓月餅外皮酥脆、內餡滑順，製作時會加入大量的豬油、植物油或奶油。尤其是蛋黃酥裡的鹹蛋黃，雖然美味，但油脂和膽固醇都很高。



隱藏的熱量炸彈



傳統廣式月餅：
700~800 大卡
約等於一整份排骨便當！



蛋黃酥/綠豆椪：
250~300 大卡
約等於一碗白飯！



這樣吃，健康不發胖的「四大超能力」

1 分享快樂，切塊分食

- 不要一個人吃掉一整顆大月餅！
- 用刀子把月餅切成4等份或8等份。
- 和爸爸、媽媽或同學一起分享，每人吃一小塊，美味不超標！



2 正餐換算，飯麵減量

- 如果點心時間吃了月餅，午餐或晚餐的飯、麵就要少吃半碗到一碗。
- 把月餅當作主食的替換，就不會攝取過多熱量。



3 搭配神隊友，無糖最對味

吃月餅時，絕對不要再配汽水、珍奶或含糖飲料！



可以解油膩又沒負擔！

4 天天五蔬果，搭配柚子剛剛好

- 中秋節常吃的文旦柚子，含有豐富的維生素C和膳食纖維。
- 吃完月餅後，吃2-3瓣柚子，可以幫助腸胃蠕動、幫助消化。



★營養師的小叮嚀

月餅是中秋節的幸福點心，不需要完全不吃，只要掌握「切點心、少正餐、配無糖、多運動」的口訣，一樣可以過一個健康又快樂的中秋節喔！



吃完月餅，記得找家人一起去散步賞月，讓身體動一動更健康！



臺北市濱江國民小學
115年9月份 學校午餐菜單

★本廚房一律使用國內
CAS在地豬肉食材

編號	日期	星期	主 食	副 食			湯	水果	全穀 根莖 類	豆、魚 蛋、肉 類	蔬 菜	水 果	乳 品	油脂與鹽 素、調味料	熱 量	鈉	鈣
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)
1	8/31	一	地瓜飯	*壽喜燒	*玉米干丁	有機空心菜	紫菜豆腐湯	水果	4.6	2.8	1.4	1.0	0.0	2.6	729	800	270
2	9/1	二	芝麻有機米飯	咖哩雞	珍菇紅絲炒蛋	有機白莧菜	雙喜蘿蔔湯	水果	4.2	2.7	1.7	1.0	0.0	2.5	697	800	130
3	9/2	三	糙米飯	南瓜燒肉	*白菜粉絲煲	油菜	海芽蛋花湯	水果	5.0	2.0	1.6	1.0	0.0	2.6	702	800	120
4	9/3	四	精選餐:肉燥飯	香滷雞腿*1	*肉燥什錦	有機黑葉白菜	*肉羹湯	水果	4.0	3.0	1.2	1.0	0.0	2.5	693	800	230
5	9/4	五	蕎麥飯	梅子雞	三杯豆腐	青江菜	番茄芽菜湯	水果	4.5	2.0	1.6	1.0	0.0	2.8	676	800	204
6	9/7	一	麥片飯	*韓式泡菜燒肉	菇菇奶香炒蛋	有機荷葉白菜	綠豆粉圓湯	水果	5.0	2.7	1.6	1.0	0.0	2.5	750	800	139
7	9/8	二	精選餐:醃醬麵	椒鹽鱸魚排	*醃醬什錦	有機小松菜	黃瓜大骨湯	水果	4.3	2.8	1.2	1.0	0.0	2.8	712	800	203
8	9/9	三	胚芽飯	*打拋豬	海絲拌干絲	萵苣	味噌小魚湯	履歷豆漿	4.0	2.9	1.7	1.0	0.0	2.5	698	800	221
9	9/10	四	雜糧飯	親子丼	*匏瓜寬粉	有機空心菜	金茸蘿蔔湯	水果	4.4	2.1	2.1	1.0	0.0	2.5	676	800	109
10	9/11	五	小米飯	*地瓜燒肉	*關東煮	油菜	酸辣湯	水果	5.0	2.5	1.7	1.0	0.0	2.7	747	800	176
11	9/14	一	義式料理:茄汁義大利麵	*香酥豬排	*茄汁什錦蔬菜	有機小白菜	南瓜濃湯	水果	5.0	2.3	1.1	1.0	0.0	2.8	721	800	101
12	9/15	二	燕麥有機米飯	塔香嫩雞	高麗炒豆干	有機白莧菜	玉米蛋花湯	水果	4.7	2.5	1.9	1.0	0.0	2.5	722	800	184
13	9/16	三	芝麻飯	*咖哩肉丁	海結燒油腐	青江菜	柴魚白菜湯	水果	4.3	2.3	1.7	1.0	0.0	2.5	674	800	174
柴魚白菜湯含有「柴魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
14	9/17	四	南瓜飯	春川炒雞	黃瓜魚丸	有機味美菜	*肉骨茶湯	乳品	4.2	2.1	2.1	1.0	0.0	2.6	666	800	123
15	9/18	五	蔬食日:香鬆飯	番茄炒蛋	紅燒豆腐	莖白菜	海芽蔬菜湯	水果	4.1	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	632	800	205
16	9/21	一	燕麥飯	鹽酥雞	有機木耳炒大白	有機白莧菜	芽菜豆腐湯	水果	4.0	2.1	1.7	1.0	0.0	2.8	651	800	172
17	9/22	二	雜糧有機米飯	*洋芋燒排骨	奶香花椰	有機空心菜	桂圓紅棗銀耳湯	乳品	4.4	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	653	800	110
18	9/23	三	*精選餐:味噌烏龍湯麵	薑絲小卷			青江菜										
19	9/24	四	糙米飯	三杯雞			鮭魚炒蛋										
						有機黑葉白菜	*薑味冬瓜湯	水果	4.5	2.7	1.6	1.0	0.0	2.6	720	800	125
20	9/25	五	中秋節放假														
21	9/28	一	教師節放假														
22	9/29	二	麥片有機米飯	什錦黑醋雞	小瓜甜不辣	有機白莧菜	鮮筍大骨湯	水果	4.1	2.0	1.7	1.0	0.0	2.5	637	800	110
23	9/30	三	紫米飯	京醬肉片	三色炒蛋	空心菜	豆腐羹湯	水果	4.0	2.9	1.4	1.0	0.0	2.6	695	800	162

※菜單內容請上『校園食材登錄平臺』網頁查詢

※本廚房烹調時會使用柴魚片、蝦皮，不適合對其過敏體質者食用

※菜色中含有豬肉，以*作為標記

臺北市濱江國民小學 115年9月份 學校午餐菜單(素)									★本廚房一律使用國內CAS在地豬肉食材								
編號	日期	星期	主 食	副 食			湯	水果	全穀根莖類	豆魚蛋肉類	蔬菜	水果	乳品	海帶肉松、海苔類	熱量	鈉	鈣
				(份)	(份)	(份)			(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)			
1	8/31	一	地瓜飯	壽喜燒	涼拌豆芽菜	有機空心菜	紫菜豆腐湯	水果	4.6	2.8	1.4	1.0	0.0	2.6	729	800	270
2	9/1	二	芝麻有機米飯	咖哩百頁	拌炒蓮藕片	有機白莧菜	雙喜蘿蔔湯	水果	4.2	2.7	1.7	1.0	0.0	2.5	697	800	130
3	9/2	三	糙米飯	南瓜油腐	西芹豆包	油菜	海芽味噌湯	水果	5.0	2.0	1.6	1.0	0.0	2.6	702	800	120
4	9/3	四	精選餐:肉燥飯	香滷蘭花干*1	玉米蒸蛋	有機黑葉白菜	豆腐羹湯	水果	4.0	3.0	1.2	1.0	0.0	2.5	693	800	230
5	9/4	五	蕎麥飯	梅子素雞	芋香白菜	青江菜	番茄芽菜湯	水果	4.5	2.0	1.6	1.0	0.0	2.8	676	800	204
6	9/7	一	麥片飯	韓式泡菜油腐	菇菇奶香炒蛋	有機荷蘭葉白菜	綠豆粉圓湯	水果	5.0	2.7	1.6	1.0	0.0	2.5	750	800	139
7	9/8	二	精選餐:醃醬麵	滷香素魚排	醃醬什錦	有機小松菜	黃瓜紅片湯	水果	4.3	2.8	1.2	1.0	0.0	2.8	712	800	203
8	9/9	三	胚芽飯	打拋豆腐	海絲拌干絲	萵苣	味噌豆腐湯	履歷豆漿	4.0	2.9	1.7	1.0	0.0	2.5	698	800	221
9	9/10	四	雜糧飯	親子凍豆腐	匏瓜寬粉	有機空心菜	金茸蘿蔔湯	水果	4.4	2.1	2.1	1.0	0.0	2.5	676	800	109
10	9/11	五	小米飯	地瓜燒麵輪	關東煮	油菜	酸辣湯	水果	5.0	2.5	1.7	1.0	0.0	2.7	747	800	176
11	9/14	一	精選餐:茄汁義大利麵	蜜香長鵝	茄汁什錦蔬菜	有機小白菜	南瓜濃湯	水果	5.0	2.3	1.1	1.0	0.0	2.8	721	800	101
12	9/15	二	燕麥有機米飯	塔香麵腸	高麗炒豆干	有機白莧菜	玉米蛋花湯	水果	4.7	2.5	1.9	1.0	0.0	2.5	722	800	184
13	9/16	三	芝麻飯	咖哩豆腐	海結燒油腐	青江菜	白菜紅片湯	水果	4.3	2.3	1.7	1.0	0.0	2.5	674	800	174
14	9/17	四	南瓜飯	春川凍豆腐	黃瓜素丸	有機味美菜	肉骨茶湯	乳品	4.2	2.1	2.1	1.0	0.0	2.6	666	800	123
15	9/18	五	蔬食日:香鬆飯	番茄炒蛋	紅燒豆腐	莧白菜	海芽蔬菜湯	水果	4.1	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	632	800	205
16	9/21	一	燕麥飯	椒鹽油腐	有機木耳炒大白	有機白莧菜	芽菜豆腐湯	水果	4.0	2.1	1.7	1.0	0.0	2.8	651	800	172
17	9/22	二	雜糧有機米飯	洋芋燒豆干	雙色花椰	有機空心菜	桂圓紅棗銀耳湯	乳品	4.4	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	653	800	110
18	9/23	三	精選餐:味噌烏龍湯麵	菇燒油片	蜜汁海結	青江菜		水果	5.0	2.0	1.1	1.0	0.0	2.5	685	800	109
19	9/24	四	糙米飯	三杯素雞	金茸炒蛋	有機黑葉白菜	薑味冬瓜湯	水果	4.5	2.7	1.6	1.0	0.0	2.6	720	800	125
20	9/25	五	中秋節放假														
21	9/28	一	教師節放假														
22	9/29	二	麥片有機米飯	什錦黑醋豆腐	小瓜素條	有機白莧菜	鮮筍紅絲湯	水果	4.1	2.0	1.7	1.0	0.0	2.5	637	800	110
23	9/30	三	紫米飯	京醬豆包	三色炒蛋	空心菜	豆腐羹湯	水果	4.0	2.9	1.4	1.0	0.0	2.6	695	800	162
※菜單內容請上『校園食材登錄平臺』網頁查詢																	