



上將食品

115 年 4 月



丹鳳高中

◎地址: 新北市新莊區幸福東路 86 號 ◎服務專線: (02)2996-9305 ◎E-mail: kh9305@gmail.com *本公司全面使用非基改玉米及豆製品 *未使用輻射污染食品
 *菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等，不適其過敏體質者食用 ◎營養師：駱君冷(營養字第 012828 號)

日期	星期	主食	主菜	副菜			湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	白飯 白米	鹽蔥豬肉 豬肉, 蘿蔔, 青蔥, 燒	醬滷方干雞 四方干, 雞肉, 蔬菜, 滷	海帶彩絲 海帶絲, 蔬菜, 炒	標準蔬菜	白菜雞湯 大白菜, 雞肉		6.5	2.5	2.1	2.7	817
2	四	芝麻飯 白米, 芝麻	大滷炒雞 雞肉, 洋蔥, 蔬菜, 炒	奶香玉米肉蓉 玉米, 豬絞肉, 蔬菜, 煮	蝦皮筍片 竹筍, 蝦皮, 蔬菜, 煮	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 湯排, 芹菜		6.6	2.5	2.2	2.4	813
7	二	扁豆飯 白米, 紅扁豆	日式咖哩豬 豬肉, 洋芋, 蔬菜, 煮	海結佃煮雞 雞肉, 海帶結, 蔬菜, 煮	雲耳高麗 高麗菜, 木耳, 炒	標準蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞肉, 薑		6.7	2.6	2.2	2.7	841
8	三	白飯 白米	燒烤雞排 雞排 X1, 烤	肉燥干丁 豆干丁, 豬絞肉, 蔬菜, 煮	蔬炒豆芽 豆芽菜, 蔬菜, 炒	標準蔬菜	奶油白菜濃湯 玉米, 洋芋, 大白菜, 雞蛋		6.6	2.5	2.1	2.6	819
9	四	燕麥飯 白米, 燕麥	紅燒骰子豬 豬肉, 蘿蔔, 燒	南瓜歐姆蛋 雞蛋, 南瓜, 青豆, 炒	鮮炒時瓜 鮮瓜, 蔬菜, 炒	有機蔬菜	味噌湯 豆腐, 海芽, 味噌		6.7	2.5	2.2	2.6	829
10	五	義大利肉醬麵 螺旋麵, 蔬菜, 絞肉	炸翅小腿 翅小腿 X2, 炸	薯瓣 洋芋薯瓣 X3, 烤	鮑菇花椰 花椰菜, 杏鮑菇, 炒	標準蔬菜	南洋肉骨茶 蔬菜, 湯排, 中藥包		6.7	2.6	2.1	2.5	829
13	一	五穀飯 白米, 五穀米	和風壽喜豬 豬肉, 洋蔥, 芝麻, 煮	沙嗲雞肉丸 雞肉丸, X2, 洋芋, 蔬菜, 煮	紅絲炒筍 竹筍, 蘿蔔, 木耳, 炒	標準蔬菜	鮮蔬雞湯 蔬菜, 雞肉		6.6	2.5	2.2	2.4	813
14	二	糙米飯 白米, 糙米	柴味白玉雞 雞肉, 蘿蔔, 柴魚片, 煮	麻婆方干 四方干, 毛豆, 燒	開陽蒲瓜 蒲瓜, 蔬菜, 蝦米, 煮	標準蔬菜	味噌蛋花湯 豆腐, 雞蛋, 味噌		6.5	2.4	2.1	2.5	800
15	三	小米飯 白米, 小米	蒲燒魚 魚排 X1, 蒸	雞肉親子丼 雞肉, 洋蔥, 雞蛋, 海苔絲, 煮	時蔬花椰 花椰菜, 蔬菜, 炒	標準蔬菜	酸辣湯 豆腐, 竹筍, 雞蛋, 蔬菜		6.5	2.6	2.2	2.6	822
16	四	白飯 白米	蜂蜜糖醋雞 雞肉, 洋蔥, 彩椒, 燒	豬肉豆腐煲 豆腐, 豬肉, 鮮菇, 煮	拌炒海根 海帶根, 蔬菜, 炒	有機蔬菜	金針肉絲湯 蔬菜, 肉絲, 金針花		6.5	2.5	2	2.4	801
17	五	招牌上海菜飯 白米, 青江菜, 豬肉, 鮮菇	墨西哥醬肉排 豬排 X1, 燒	BBQ 黑輪棒 黑輪棒 X1, 燒	腰果玉米 玉米, 蔬菜, 腰果, 炒	標準蔬菜	香菇雞湯 結頭菜, 雞肉, 香菇		6.8	2.4	2	2.5	819
20	一	白飯 白米	南洋咖哩雞 雞肉, 南瓜, 蔬菜, 煮	沙茶小炒 豆干片, 豬肉絲, 蔬菜, 炒	鮮菇長豆 長豆, 鮮菇, 炒	標準蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐, 蔬菜, 味噌		6.8	2.5	2.1	2.5	829
21	二	胚芽飯 白米, 胚芽	蔥爆魚肉 魚肉, 洋蔥, 青蔥, 炒	脆皮蘋果酥捲 蘋果派 X1, 炸	蠔燒海菜 海帶唇, 蔬菜, 燒	標準蔬菜	鮮瓜雞湯 鮮瓜, 雞肉		6.5	2.5	2.1	2.6	812
22	三	白飯 白米	筍香燒雞 雞肉, 竹筍, 蔬菜, 燒	鹹豬肉炒高麗 高麗菜, 自製鹹豬肉, 蔬菜, 炒	蒟蒻時瓜 鮮瓜, 蒟蒻, 蔬菜, 煮	標準蔬菜	番茄排骨湯 蘿蔔, 番茄, 湯排		6.6	2.6	2.2	2.6	829
			醬燒豆包 豆包, 蔬菜, 燒	蒸蛋 雞蛋, 蔬菜, 蒸			蘿蔔番茄湯 蘿蔔, 番茄		6.6	2.6	2.2	2.6	829
23	四	洋薏仁飯 白米, 洋薏仁	馬鈴薯燉肉 豬肉, 洋芋, 燒	綜合鹽水雞 凍豆腐, 雞肉, 蔬菜, 煮	白汁燉菜 大白菜, 絞肉, 蘿蔔, 煮	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米, 雞蛋, 蔬菜		6.7	2.4	2.2	2.5	817
24	五	櫻花蝦香菇油飯 糯米, 白米, 豬肉, 香菇, 蔬菜, 櫻花蝦	醍醐雞腿排 雞排 X1, 滷	燒賣 鮮肉燒賣 X2, 蒸	雜菜冬粉 黃豆芽, 冬粉, 海芽, 蔬菜, 炒	標準蔬菜	赤肉羹 竹筍, 鮮菇, 肉絲, 雞蛋		6.8	2.5	2	2.5	826
27	一	紅藜飯 白米, 紅藜	味噌回鍋肉 豬肉, 高麗菜, 蔬菜, 炒	丸片鍋物煮 魚丸切, 魚板, 黑輪, 蔬菜, 煮	油片鮮瓜 鮮瓜, 蔬菜, 油片, 煮	標準蔬菜	梅乾柴魚雞湯 蔬菜, 雞肉, 梅干, 柴魚片		6.5	2.5	2.1	2.4	803
28	二	蕎麥飯 白米, 蕎麥	芝麻照燒雞 雞肉, 洋蔥, 芝麻, 燒	酸菜大溪干 黑豆干, 酸菜, 煮	椒鹽豆段 長豆, 木耳, 炒	標準蔬菜	紅燒排骨湯 蔬菜, 番茄, 湯排		6.5	2.4	2.1	2.5	800
29	三	白飯 白米	韓式泡菜豬 豬肉, 自製泡菜, 金針菇, 燒	田園玉米雞茸 玉米, 雞絞肉, 蔬菜, 炒	彩蔬花椰 花椰菜, 彩椒, 炒	標準蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 蔬菜, 雞蛋		6.7	2.6	2	2.7	836
30	四	大麥仁飯 白米, 大麥仁	卡啦炸翅 雞翅 X1, 炸	香草薯塊蛋 雞蛋, 洋芋, 香草, 炒	高麗蔬炒 高麗菜, 蘿蔔, 炒	有機蔬菜	大醬豆腐湯 豆腐, 豬肉, 鮑菇	豆奶	6.7	2.5	2.2	2.6	829



雙翼食品 115年4月菜單

丹鳳高中



符合三章一Q提供非基改食物，本菜單皆使用國產豬肉，本校未使用輻射污染食品，產地:台灣

地址:新北市樹林區忠愛街3號.電話:02-26895506.營養師:李素卿(營養字第2703號).張妹錠(第4985號).方慈麗(第8670號).李賢帝(第011132號)

◎本菜單可能含有蝦、芒果、花生、奶類、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品等政府公告之11大易致過敏原料，不適合對其過敏體質者食用，食用前請各位師生特別注意。

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	副餐	全蛋	豆魚	蔬菜	油脂	熱量
1	三	糙米飯 白米, 糙米	宮保雞 雞肉, 彩椒 炒	甜辣醬關東煮 蘿蔔, 貢丸, 米血糕	木耳黃瓜 黃瓜, 木耳 煮	履歷青菜	藥膳大骨湯 洋芋, 大骨		6.4	2.6	2.5	2.5	818
2	四	地瓜飯 白米, 地瓜	海鮮排X1 海鮮排X1 炸	麻油雞蓉凍腐 凍腐, 高麗, 雞絞肉, 紅蘿蔔 煮	彩蔬豆芽 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔 煮	有機青菜	番茄蛋花湯 番茄, 蛋		6.5	2.5	2.3	2.4	808
4/3-4/6清明.兒童節連假													
7	二	胚芽飯 白米, 胚芽	咖哩雞 雞肉, 洋芋 煮	客家豆干小炒 豆干, 豬肉, 時蔬 炒	炒花椰菜 花椰菜 炒	履歷青菜	味噌蔬菜湯 海芽, 洋蔥, 味噌		6.5	2.5	2.5	2.5	818
8	三	燕麥飯 白米, 燕麥	蘑菇醬肉柳 豬肉, 洋蔥, 菇 煮	燒烤醬黑輪X1 黑輪片X1, 芝麻 炒	紅蔥甘藍 高麗菜, 紅蔥, 紅蘿蔔 炒	履歷青菜	酸辣湯 豆腐, 筍, 木耳, 紅蘿蔔, 蛋		6.5	2.5	2.3	2.5	813
9	四	白飯 白米	燒雞翅X1 雞翅X1 燒	玉米炒蛋 玉米, 蛋 炒	金菇海絲 海帶絲, 針菇 煮	有機青菜	羅宋湯 蘿蔔, 洋蔥, 番茄, 大骨		6.6	2.5	2.4	2.4	818
10	五	醬香炒麵 麵, 時蔬	醋溜魚丁 魚肉, 白菜 煮	雞堡排X1 雞堡排X1 炸	彩椒四季 綠豆, 彩椒 煮	履歷青菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 雞骨架		6.6	2.6	2.4	2.5	830
13	一	五穀飯 白米, 五穀米	柚香蜜醬雞 雞肉, 小黃瓜 炒	黃瓜珍珠魚丸 黃瓜, 魚丸 煮	白菜冬粉 冬粉, 白菜 煮	履歷青菜	味噌湯 豆腐, 味噌		6.4	2.5	2.4	2.4	804
14	二	紫米飯 白米, 紫米	和風照燒豬 豬肉, 南瓜 煮	麻婆豆腐 豆腐, 雞絞肉 煮	脆炒三絲 豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔 炒	履歷青菜	針菇海芽湯 海芽, 針菇		6.4	2.6	2.5	2.5	818
15	三	白飯 白米	三杯雞 雞肉, 蒜, 九層塔 炒	卡邦尼肉醬薯塊 洋芋, 絞肉 煮	醬燒油腐 油豆腐 燒	履歷青菜	蘿蔔大骨湯 蘿蔔, 大骨		6.5	2.5	2.3	2.4	808
16	四	雜糧飯 白米, 雜糧米	沙茶蔥爆豬 豬肉, 洋蔥 炒	茶葉蛋X1 蛋X1 滷	木耳扁蒲 扁蒲, 木耳 煮	有機青菜	南瓜雞湯 南瓜, 雞骨架		6.6	2.6	2.3	2.5	827
17	五	香菇油飯 白米, 糯米, 香菇	炸雞翅X1 雞翅X1 炸	台式年糕炒肉 白菜, 年糕, 絞肉, 韭菜 炒	紅絲鮮蔬 花椰菜, 紅蘿蔔 煮	履歷青菜	玉米濃湯 玉米, 洋芋		6.4	2.5	2.4	2.5	808
20	一	五穀飯 白米, 五穀米	砂鍋魚丁 魚肉, 白菜, 豆皮 煮	番茄炒蛋 番茄, 蛋 炒	紅燒豆腐 豆腐 煮	履歷青菜	瓜仔雞湯 蘿蔔, 雞骨架, 醬瓜		6.6	2.5	2.4	2.5	822
21	二	白飯 白米	菲力雞排X1 雞排X1 燒	印度咖哩豬 洋芋, 豬肉 煮	木須條豆 條豆, 木耳 煮	履歷青菜	黃瓜豬肉湯 黃瓜, 豬肉		6.5	2.5	2.3	2.5	813
22	三	小米飯 白米, 小米	花生豬腳 豬肉, 豬腳, 花生 煮	龍鳳腿X1 龍鳳腿X1 燒	紅絲竹筍 筍, 紅蘿蔔 煮	履歷青菜	日式味噌湯 白菜, 腐皮, 味噌		6.6	2.6	2.5	2.4	828
22	三		番茄炒蛋 番茄, 蛋 炒	麻油高麗 高麗, 枸杞 煮					6.4	2.5	2.4	2.5	808
23	四	麥片飯 白米, 麥片	麻油雞 雞肉, 高麗菜 煮	炸醬肉燥乾丁 乾丁, 絞肉 煮	鴛鴦冬瓜 冬瓜, 針菇, 鹹冬瓜 煮	有機青菜	玉米排骨湯 玉米粒, 刈蓴, 大骨		6.5	2.5	2.4	2.4	811
24	五	番茄肉醬麵 麵, 番茄, 絞肉	塔香豬排X1 豬排X1 煮	薯餅X2 薯餅X2 烤	薑絲海根 海帶根 煮	履歷青菜	大滷湯 豆腐, 筍, 菇, 木耳		6.5	2.5	2.3	2.5	813
27	一	白飯 白米	雞排X1 雞排X1 燒	醬燒豆腐 豆腐, 時蔬 煮	白菜滷 白菜, 肉, 菇 煮	履歷青菜	味噌彩頭湯 蘿蔔, 味噌		6.6	2.5	2.4	2.4	818
28	二	燕麥飯 白米, 燕麥	壽喜燒豬肉 豬肉, 洋蔥, 菇 煮	玉米雞蓉 玉米, 絞肉, 紅蘿蔔 煮	雙色花椰 花椰菜, 紅蘿蔔 煮	履歷青菜	海芽蛋花湯 海芽, 蛋		6.5	2.6	2.5	2.5	825
29	三	白飯 白米	黃燜雞 雞肉, 洋芋 煮	紅燒獅子頭X1 獅子頭X1 煮	南洋粉絲 冬粉, 豆芽, 薑黃 煮	履歷青菜	鮮瓜大骨湯 冬瓜, 大骨		6.5	2.6	2.4	2.5	823
30	四	糙米飯 白米, 糙米	泰式打拋肉柳 豬肉, 洋蔥, 番茄, 小黃瓜 煮	高麗菜燒雞 高麗菜, 雞肉 炒	絲瓜凍腐 絲瓜, 凍豆腐 煮	有機青菜	苳菜三絲湯 筍, 木耳, 紅蘿蔔, 苳菜	豆奶	6.5	2.5	2.5	2.4	813

【營養小常識】豆腐的原料是黃豆，為優質的植物性蛋白質來源，富含豐富的蛋白質、鈣質、鐵等多種營養素，對心血管健康、骨骼健康等有益



宏遠 115年4月 丹鳳高中



◎本公司全面採用國產豬
產地:台灣
◎本校未使用輻射汙染食品

宏遠使用國產豬肉

◎營養師:曾子庭(營養字第011590號) ◎地址:新北市五股區五權路54號 ◎電話:(02)2290-0198 ◎本公司全面使用非基因改造豆類製品及玉米,請安心食用
◎本菜單含有甲殼類、芒果、花生、芝麻、葵花籽、奶製品、蛋製品、堅果類、含麵筋蛋白之穀物製品、大豆製品、鮭魚、鯖魚等魚類及其製品,不適合其過敏體質者食用

日	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	蔬菜	湯品	附餐	全穀 雜糧	豆魚 蛋肉	蔬菜	油脂	熱量
1	三	芝麻飯 白米、芝麻	蒲燒雞 雞肉、蔬菜、芝麻、燒	肉末豆腐 豆腐、豬肉、蔬菜、煮	紅絲四季 敏豆、紅蘿蔔、煮	屢歷 蔬菜	豚骨湯 蔬菜、龍骨		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
2	四	白飯 白米	蘑菇豬柳 豬肉、蔬菜、煮	可樂餅X2 可樂餅、烤	清甜白菜 大白菜、蔬菜、煮	有機 蔬菜	巧達濃湯 洋芋、蔬菜、奶粉		6.3	2.5	2.5	2.6	808
3	五	兒童節快樂!											
6	一												
7	二	小米飯 白米、小米	黃燜雞 雞肉、蔬菜、煮	小鮮肉餡餅X2 豬肉餡餅、烤	木耳高麗 高麗菜、蔬菜、煮	屢歷 蔬菜	薏仁蔬菜湯 蔬菜、薏仁		6.4	2.4	2.4	2.7	809.5
8	三	白飯 白米	壽喜燒 豬肉、蔬菜、煮	年糕雞 蔬菜、雞肉、年糕、煮	鐵板豆芽 綠豆芽、蔬菜、煮	屢歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、蔬菜		6.5	2.3	2.3	2.3	788.5
9	四	糙米飯 白米、糙米	可樂雞翅X1 雞翅、煮	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、蔬菜、炒	蒜香花椰 花椰菜、蔬菜、煮	有機 蔬菜	肉骨茶湯 蔬菜、肉骨茶包		6.8	2.2	2.4	2.5	813.5
10	五	茄汁義大利麵 義大利麵、蔬菜	酥炸魚丁X3 生鮮魚肉、蔬菜、炸	蜜汁雞米花X3 蔬菜、雞肉、燒	紅藜洋芋 洋芋、蔬菜、紅藜、煮	屢歷 蔬菜	鮮瓜雞湯 瓜果、雞骨		6.3	2.8	2.5	2.8	839.5
13	一	芝麻飯 白米、芝麻	醬爆雞 雞肉、蔬菜、煮	西魯肉 蔬菜、豬肉、豆皮、煮	家常冬粉 冬粉、蔬菜、煮	屢歷 蔬菜	金菇湯 蔬菜		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
14	二	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉、蔬菜、煮	海結黑干 豆干、海帶、蔬菜、煮	紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔、煮	屢歷 蔬菜	鮮筍雞湯 筍絲、蔬菜、雞骨		6.3	2.5	2.5	2.6	808
15	三	小米飯 白米、小米	酸甜魷魚排X1 魷魚排、燒	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、炒	豆酥敏豆 敏豆、蔬菜、豆酥粉、煮	屢歷 蔬菜	柴魚凍腐湯 蔬菜、凍腐、柴魚		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
16	四	燕麥飯 白米、燕麥	筍香滷肉 豬肉、豬腳、筍、滷	蜜薯槿Q餅X2 地瓜槿、烤	醬燒海茸 海茸、蔬菜、煮	有機 蔬菜	黃芽雞湯 黃豆芽、蔬菜、雞骨		6.3	2.5	2.5	2.6	808
17	五	紅蔥滷肉飯 白米、豬肉、紅蔥頭	炸卡啦雞排X1 雞排、炸	海鮮卷X1 海鮮卷、烤	麻香高麗 高麗菜、蔬菜、煮	屢歷 蔬菜	大滷湯 豆腐、蔬菜		6.2	2.8	2.5	2.6	823.5
20	一	白飯 白米	三杯雞 雞肉、蔬菜、煮	QQ麻糬球X2 麻糬球、烤	白菜滷 大白菜、蔬菜、煮	屢歷 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、蔬菜、奶粉		6.2	2.7	2.3	2.5	806.5
21	二	糙米飯 白米、糙米	瓜仔肉 豬肉、豆干、碎瓜、煮	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔、炒	脆炒甘藍 高麗菜、蔬菜、炒	屢歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲		6.8	2.6	2.2	2.4	834
22	三	白飯 白米	糖醋雞丁 雞肉、蔬菜、燒 茶碗蒸 雞蛋、菇、毛豆、蒸	玉米肉茸 蔬菜、玉米、豬肉、煮 家常豆腐 豆腐、蔬菜、煮	佃煮蘿蔔 白蘿蔔、蔬菜、煮	屢歷 蔬菜	排骨湯 蔬菜、龍骨 時蔬春雨湯 蔬菜、冬粉		6.7	2.5	2.3	2.7	835.5
23	四	小米飯 白米、小米	馬鈴薯燉肉 豬肉、洋芋、蔬菜、煮	甜不辣X1 甜不辣、烤肉醬、煮	薑燒冬瓜 冬瓜、枸杞、煮	有機 蔬菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐、蔬菜		6.5	2.7	2.3	2.7	836.5
24	五	蘑菇醬鐵板麵 麵、蔬菜、蘑菇醬	無骨雞排X1 雞排、燒	豆干肉絲 豆干、蔬菜、豬肉、煮	雙色花椰 花椰菜、蔬菜、煮	屢歷 蔬菜	蛋花湯 蔬菜、雞蛋		6.4	2.6	2.5	2.7	827
27	一	五穀飯 白米、五穀米	蠔油燒雞 雞肉、蔬菜、燒	菜圃蛋 雞蛋、菜圃、炒	脆炒海絲 海帶、蔬菜、炒	屢歷 蔬菜	枸杞瓜湯 瓜果、枸杞		6.2	2.8	2.4	2.5	816.5
28	二	白飯 白米	香酥魚排X1 魚排、炸	茄汁豆腐 豆腐、蔬菜、煮	玉米三色 玉米、洋芋、蔬菜、煮	屢歷 蔬菜	針菇雞湯 蔬菜、雞骨		6.6	2.4	2.5	2.3	808
29	三	芝麻飯 白米、芝麻	無骨雞肉捲X1 雞肉捲、烤	沙茶肉羹 蔬菜、肉羹、沙茶、煮	炒筍絲 筍絲、蔬菜、炒	屢歷 蔬菜	羅宋湯 蔬菜		6.3	2.6	2.5	2.6	815.5
30	四	胚芽飯 白米、胚芽米	醉醬肉燥 豬肉、豆干、蔬菜、煮	麥克雞塊X2 麥克雞塊、烤	木耳白菜 大白菜、蔬菜、煮	有機 蔬菜	味噌湯 蔬菜、味噌	補助 豆漿	6.4	2.6	2.2	2.4	806

【營養教育】含糖飲料攝取過多對人體的身心皆有負面影響,如:蛀牙、長青春痘、肥胖、情緒波動大、專注力及學習力下降,長遠下來也會提高糖尿病、高血壓、心血管疾病等風險。
降低含糖飲料攝取的小秘訣: 一、多喝白開水,開水最解渴! 二、以鮮乳、原味保久乳、無糖豆漿、無糖優酪乳,取代含糖飲料 三、購買包裝飲料時,注意營養標示,優先選擇低糖或無糖飲料

【營養教育】含糖飲料攝取過多對人體的身心皆有負面影響，如：蛀牙、長青春痘、肥胖、情緒波動大、專注力及學習力下降，長遠下來也會提高糖尿病、高血壓、心血管疾病等風險。降低含糖飲料攝取的小秘訣：一、多喝白開水，開水最解渴！二、以鮮乳、原味保久乳、無糖豆漿、無糖優酪乳，取代含糖飲料 三、購買包裝飲料時，注意營養標示，優先選擇低糖或無糖飲料