

♥每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/>

♥菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、泡豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、煮雞、豆腸等均為非基因改造食物。

△含海藻類(例如海帶芽、海帶結等) ☆含甲殼類(例如蝦米、蝦肉等)

供應一律使用國產CAS標章認證之豬肉，未使用任何牛肉製品

♥宏遠國際餐飲股份有限公司 新北市五股區五權路54號 公司電話：22900198

中秋烤肉 333 健康美味又心安

中秋節有決定好怎麼過了嗎？會不會和家人們一邊欣賞又圓又亮的大月亮，一邊架起炭火，讓烤肉的香味飄滿大街小巷呢？

三多

✓ 多蔬果

蔬果有豐富的維生素、膳食纖維、植化素等成分，可增加飽足感、預防便秘，在烤肉之外，也烤點清脆爽口的蔬菜吧！

✓ 多喝水

以白開水或低糖飲料補充水分，不甜膩且更加解渴又健康喔！

✓ 多活動

吃完香噴噴的烤肉後，記得叫上親朋好友相揪逗陣散步，看看漂亮的月亮，瘦身苗條保健康！

三少

✓ 少油鹽

高油高鹽的飲食會大大增加心血管疾病的風險，少加鹽，少抹油，讓食材的本身的味道的更好的展現出來。

✓ 少紅肉

紅肉（例如：牛肉羊肉）含有較多的飽和脂肪，對血管的負擔也比較大，肉類選擇可以多多以雞肉、魚肉等白色的肉取代。

✓ 少醬料

燒烤醬大多口味較重，可以稀釋後使用，避免攝取過多的鈉。

三去

✓ 去肉皮

肉類的皮含有比較多脂肪，烤肉時可以的話建議去皮，能夠大大減少脂肪攝取的。

✓ 去奶油

奶油含有更多的飽和脂肪的，應減少食用以減輕身體負擔。

✓ 去焦黑

焦黑的部分含有較多不健康的物質且風味不佳，不小心烤太焦，記得把他們去掉喔！