

113年05月份午餐食譜〈葷〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果鮮奶	主食份	豆类蛋豆份	蔬菜份	水果份	油質份	奶類份	總熱量	
1	三	紅燒豬肉麵(煮)+炸豬排*1(炸)+應青(炒)+芋泥包*1(蒸) <麵條 白蘿蔔 紅蘿蔔 洋蔥 鮮菇 番茄 肉角 酸菜 青蔥 皮絲 香菜><豬排><應青><芋泥包>							4.2	2.6	1.5	0	3	0	661.5
2	四	糙米飯 <白米 糙米>	照燒雞丁(煮) <雞丁 馬鈴薯 紅蘿蔔 洋蔥>	芹菜鮭魚炒干片(煮)※ <芹菜 豆干片 鮭魚 青蔥>	應青	四神排骨湯(煮) <排骨 洋蔥仁 蓮子 芡實 淮山 薑片 當歸片>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
3	五	海苔飯 <白米 海苔絲>	玉米炒蛋(炒) <雞蛋 玉米粒 青蔥>	手工嫩油腐*1(油) <大四角油豆腐 蒜泥 青蔥 薑泥 辣椒>	應青	綠豆湯(煮) <綠豆>	培英鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749.0	
6	一	藜麥飯 <白米 藜麥>	壽喜燒肉片(炒)※ <肉片 高麗菜 鮮菇 洋蔥 柴魚片>	紹子豆腐(煮) <豆腐 三色丁 絞肉 青蔥 黑木耳>	應青	冬瓜排骨湯(煮) <冬瓜 排骨 薑絲>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
7	二	燕麥飯 <白米 燕麥粒>	大盤雞(煮) <雞丁 馬鈴薯 洋蔥 彩椒 辣椒 孜然粉>	黃瓜珍珠燴雙菇(燴) <大黃瓜 鮮菇 紅蘿蔔 貢丸>	有機蔬菜	海芽蛋花湯(煮) <海帶芽 洗選蛋 薑絲 青蔥>	培英水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694.0	
8	三	芋頭米粉湯(煮)※+酥炸雞翅*1(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) <米粉 肉絲 豆芽菜 韭菜 紅蔥頭 高麗菜 鮮菇 蝦米 芹菜 芋頭 香菜><雞翅><應青><奶皇包>							4	2.5	1.5	0	3	0	640.0
9	四	麥片飯 <白米 麥片>	聰明砂鍋魚丁(蒸)※ <鮮魚丁 大白菜 黑木耳 紅蘿蔔 薑絲 凍豆腐>	肉絲炒桂筍(炒) <桂竹筍 肉絲 薑絲 辣椒>	應青	玉米濃湯(煮) <玉米粒 馬鈴薯 火腿丁 奶粉>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634.0	
10	五	海苔飯 <白米 海苔絲>	菇菇毛豆炒蛋(炒) <洗選蛋 鮮菇 洋蔥 毛豆仁>	奶燴花菜(煮) <花菜 紅蘿蔔 百頁豆腐 奶粉 蒜泥>	應青	紅豆紫米湯(煮) <紅豆 紫米>	培英豆漿	4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629.0	
13	一	五穀飯 <白米 五穀米>	味噌蔬菜炒肉片(煮)※ <肉片 高麗菜 鮮菇 柴魚片 味噌>	西洋芹黑輪(炒)※ <西洋芹 黑輪 紅蘿蔔>	應青	海芽針菇湯(煮) <海帶芽 金針菇 紅蘿蔔 薑絲>		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629.0	
14	二	藜麥飯 <白米 藜麥>	宮保雞丁(煮)※ <雞丁 豆干丁 花生 辣椒 花椒粒>	苔香洋芋(炸拌) <馬鈴薯 海苔粉>	有機蔬菜	酸辣湯(煮)※ <豆腐 脆筍絲 紅蘿蔔 木耳 肉絲 柴魚片 青蔥>		4	2.5	1.5	0	3	0	640.0	
15	三	日式炒烏龍麵(炒)※+滷豬排*1(滷)+應青(炒)+玉米海結湯(煮) <烏龍麵 肉絲 洋蔥 油片絲 紅蘿蔔 鮮菇 青菜 柴魚片 青蔥 素魚板><豬排><應青><玉米段 海帶結 薑絲>							4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
16	四	麥片飯 <白米 麥片>	紅燒魚丁(蒸)※ <鮮魚丁 油豆腐 洋蔥 青蔥 辣椒 蒜角>	玉米毛豆炒肉末(炒) <玉米粒 毛豆仁 絞肉 紅蘿蔔>	應青	黃瓜肉片湯(煮) <大黃瓜 肉片 薑絲>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634.0	
17	五	糙米飯 <白米 糙米>	日式蛋蒸(蒸) <鮮菇 素魚板 洗選蛋>	綜合滷味(煮) <豆干丁 海帶結 白蘿蔔 鮮菇>	應青	鳳梨山粉圓湯(煮) <鳳梨 山粉圓>		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622.0	
20	一	藜麥飯 <白米 藜麥>	古早味滷肉(滷) <肉角 油豆腐 紅蔥頭>	鮭魚小丸子*2(炸)※ <鮭魚丸 海苔絲 柴魚片>	應青	羅宋湯(煮) <洋蔥 西洋 番茄 絞肉 馬鈴薯 番茄糊>		4	2.5	1.5	0	3	0	640.0	
21	二	薏仁飯 <白米 洋蔥仁>	蔥爆肉絲(炒) <肉絲 洋蔥 青蔥 黑木耳 蒜泥>	肉末燒冬瓜(燒) <冬瓜 絞肉 鮮菇 條花瓜>	有機蔬菜	鮮筍香菇雞湯(煮) <雞丁 竹筍 香菇 薑片>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
22	三	麵線糊(煮)※+香酥雞排*1(炸)+應青(炒)+銀絲捲*1(蒸) <紅麵線 魚羹 肉絲 紅蘿蔔 脆筍絲 高麗菜 木耳 紅蔥頭 柴魚片><雞排><應青><銀絲捲>							4	2.5	1.5	0	3	0	640.0
23	四	燕麥飯 <白米 燕麥粒>	堅果炒雞丁(炒)※ <雞丁 堅果 鮮豆 蒜角>	麻婆貢丸湯(煮) <豆腐 三色丁 青蔥 絞肉 花椒粒>	應青	蘿蔔貢丸湯(煮) <白蘿蔔 貢丸 芹菜>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
24	五	五穀飯 <白米 五穀米>	夏威夷炒蛋(炒) <洗選蛋 素火腿 鳳梨>	雙花炒豆皮(炒) <花菜 紅蘿蔔 角螺>	應青	麥香珍珠牛奶茶(煮) <黑粉圓 奶粉 麥茶粒 決明子>	培英鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749.0	
27	一	海苔飯 <白米 海苔絲>	蒜泥肉片(煮) <肉片 豆芽菜 青蔥 蒜泥>	關東煮(蒸)※ <白蘿蔔 黑輪 米血糕 玉米段 柴魚片>	應青	藥膳排骨湯(煮) <排骨 高麗菜 凍豆腐 薑片 紅棗 枸杞 當歸片>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
28	二	燕麥飯 <白米 燕麥粒>	親子雞肉(煮) <雞丁 洋蔥 鮮菇 洗選蛋>	打拋粉絲(煮)※ <冬粉 絞肉 九層塔 番茄 蒜泥 香茅 魚露 檸檬汁>	有機蔬菜	味噌湯(煮) <海帶芽 味噌 豆腐 青蔥>	培英水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694.0	
29	三	白醬筆管麵(煮)+香酥魚柳*2(炸)※+應青(炒)+豆沙包*1(蒸) <筆管麵 玉米粒 青花菜 鮮菇 培根 奶粉 洋蔥 甜椒 玉米筍 蒜泥><魚柳條><應青><豆沙包>							4	2.5	1.5	0	3	0	640.0
30	四	薏仁飯 <白米 洋蔥仁>	香蔥肉臊(煮) <絞肉 豆干丁 紅蔥頭 鮮菇 洋蔥 蒜角>	鮮瓜麵線(煮) <麵線 鮮瓜 鮮菇 枸杞 薑>	應青	浮水魚羹湯(煮)※ <大白菜 黑木耳 魚羹 柴魚片 香菜>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
31	五	藜麥飯 <白米 藜麥>	番茄炒蛋(炒) <洗選蛋 番茄 青蔥 蕃茄糊>	金針菇炒鮮筍(炒) <白米 鮮筍>	應青	芋香西米露(煮) <芋頭 西谷米>		4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629.0	

1. 本菜單內容若因天災等不可抗力因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒

3. 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

5. 過敏源資訊:※海鮮(含魚、魚漿製品)※堅果，如有對其過敏請斟酌食用

2. 應青品項依當天實際供應為主

4. 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂

\*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯麗如

#### 臺灣有哪些堅果類食物？

花生和芝麻是臺灣在地盛產的堅果種子類，從小孩到老人都很適合吃，也是湯圓餡料中最受歡迎的兩種口味！花生產品琳瑯滿目，從花生醬、花生酥、花生糖、花生牛奶，到夜市常見小吃花生湯、蒸花生等，飲食方式非常多元。購買時可以選擇新鮮、不過度加工或調味花生。芝麻也是餐桌上常客，因品種不同，有黑、白兩種。芝麻可撒在白飯上，增添氣味、質感的同時，也能攝取營養；或是製成芝麻醬淋在沙拉上，有畫龍點睛的效果，其他還有各種芝麻餅、芝麻糕、芝麻糊、芝麻口味的產品，仔細觀察會發現周遭有很多芝麻產品呢！兩者營養價值高，皆含豐富的鉀、鎂、磷、維生素E、單元不飽和脂肪酸－油酸，幫助抗發炎、有益心血管健康。花生另含豐富維生素B 1、菸鹼素、葉酸及色胺酸，有助於能量代謝、預防貧血及安眠。而芝麻另含有豐富維生素B 6，幫助維持神經細胞的健康，黑芝麻更含有豐富的鈣質與鐵質，因為屬於植物性來源，建議使用酸性調味入菜，例如檸檬汁、白醋等，幫助增加鈣質與鐵質的吸收率。

臺灣除了花生和芝麻外，因為進出口方便，我們也能吃到各國的不同堅果種子類。它們常出現在零食裡，像是堅果巧克力，裡頭堅果各有不同，有杏仁果、核桃、胡桃、腰果、夏威夷果等都是常見的類型；或是綜合堅果和瓜子，就有開心果、南瓜籽、葵花籽、黑白瓜籽等，看電視或過節日的時候，配著堅果種子類吃，一口接著一口，非常緬噓（suà-tshui）。不過不要以為長得一顆一顆的食材都算堅果種子類，在營養學的角度，脂肪含量到達一定比例，才會分類到堅果種子類，因此常被誤會的紅豆、綠豆、蓮子、栗子、薏仁等，都不是堅果種子類，而是全穀雜糧類，黃豆、毛豆、黑豆則是豆魚蛋肉類。通常堅果種子類食物富含脂肪，可以拿來榨油，花生能榨花生油、芝麻能榨芝麻油、南瓜籽則能榨南瓜籽油，可以用這個簡單的方法來分辨唷！

堅果種子類食物被認為是很健康的零食，常讓人不知不覺就吃完一大包或一大桶，建議一天吃一把或一湯匙的量，補充堅果種子類裡的豐富營養。因為堅果種子類富含脂肪，9顆花生就能榨出1匙的油，所以熱量是很高的，要注意不要吃過量。

臺灣天氣潮溼悶熱，如果購買大包裝的堅果，容易因保存不當產生油耗味或霉味，尤其花生發霉後，會產生黃麴毒素，對人體是有害的。因此購買時，建議選擇包裝完整、小包裝和無調味堅果，吃不完時，應放入密封罐或保鮮盒中，並保存在冰箱或通風乾燥的地方，才能吃得健康、吃得安心。

資料來源-農糧兒童網-https://kids.moa.gov.tw/theme\_data.php?theme=kids\_food\_topic&id=6-

113年05月份午餐食譜〈素〉

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果鮮奶	主食份	豆类蛋豆份	蔬菜份	水果份	油質份	奶類份	總熱量	
1	三	紅燒番茄麵(煮)+香酥豆包捲*1(炸)+應青(炒)+芋泥包*1(蒸) <麵條 白蘿蔔 紅蘿蔔 鮮菇 番茄 角螺 酸菜 玉米筍 香菜 素肉塊><豆包 海苔片><應青><芋泥包>							4.2	2.6	1.5	0	3	0	661.5
2	四	糙米飯 <白米 糙米>	照燒毛豆(煮) <毛豆仁 甜椒 馬鈴薯 青花菜>	芹菜炒干片(煮) <芹菜 豆干片 鮮菇 紅蘿蔔>	應青	四神湯(煮) <素羊肉 洋蔥仁 蓮子 芡實 淮山 薑片 當歸片>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
3	五	海苔飯 <白米 海苔絲>	玉米炒蛋(炒) <雞蛋 玉米粒>	手工嫩油腐*1(油) <大四角油豆腐 薑泥 辣椒>	應青	綠豆湯(煮) <綠豆>	培英鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749.0	
6	一	藜麥飯 <白米 藜麥>	什錦烤麵(煮) <烤麵 青花菜 鮮菇 甜椒>	紹子豆腐(煮) <豆腐 三色丁 素絞肉 黑木耳>	應青	冬瓜豆皮枸杞湯(煮) <冬瓜 角螺 枸杞 薑絲>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
7	二	燕麥飯 <白米 燕麥粒>	彩椒素柳(炒) <豆包絲 彩椒 鮮菇 玉米筍>	黃瓜珍珠燴雙菇(燴) <大黃瓜 鮮菇 紅蘿蔔 素丸>	有機蔬菜	海芽蛋花湯(煮) <海帶芽 洗選蛋 薑絲>	培英水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694.0	
8	三	芋頭米粉湯(煮)+手工可樂餅(炸)+應青(炒)+奶皇包*1(蒸) <米粉 素蜜鴨 豆芽菜 紅蘿蔔 芹菜 高麗菜 鮮菇 素肉燥 芋頭 香菜><馬鈴薯 南瓜 玉米粒 毛豆仁><應青><奶皇包>							4	2.5	1.5	0	3	0	640.0
9	四	麥片飯 <白米 麥片>	砂鍋凍腐(煮) <凍豆腐 大白菜 黑木耳 紅蘿蔔>	素絲炒桂筍(炒) <桂竹筍 素肉絲 薑絲>	應青	玉米濃湯(煮) <玉米粒 馬鈴薯 素火腿 奶粉>		4	2.6	1.5	0	2.7	0	634.0	
10	五	海苔飯 <白米 海苔絲>	菇菇毛豆炒蛋(炒) <洗選蛋 鮮菇 番茄 毛豆仁>	奶燴花菜(煮) <花菜 紅蘿蔔 百頁豆腐 鮮菇 奶粉>	應青	紅豆紫米湯(煮) <紅豆 紫米>	培英豆漿	4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629.0	
13	一	五穀飯 <白米 五穀米>	味噌蔬菜烤麵(煮) <西洋芹 油片絲 紅蘿蔔>	西洋芹片絲(炒) <西洋芹 油片絲 紅蘿蔔>	應青	海芽針菇湯(煮) <海帶芽 金針菇 紅蘿蔔 薑絲>		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629.0	
14	二	藜麥飯 <白米 藜麥>	宮保鮮菇(煮)※ <鮮菇 豆干丁 花生 辣椒 花椒粒>	苔香洋芋(炸拌) <馬鈴薯 海苔粉>	有機蔬菜	酸辣湯(煮) <豆腐 脆筍絲 紅蘿蔔 木耳 肉絲 柴魚片 青蔥>		4	2.5	1.5	0	3	0	640.0	
15	三	日式炒烏龍麵(炒)+樹子蒸豆包*1(蒸)+應青(炒)+玉米海結湯(煮) <烏龍麵 素蜜鴨 油片絲 紅蘿蔔 鮮菇 青菜 芹菜 素魚板><樹子 豆包 薑絲><應青><玉米段 海帶結 薑絲>							4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5
16	四	麥片飯 <白米 麥片>	香酥餅盤(炸) <地瓜 鮮豆 油豆腐>	玉米炒毛豆(炒) <玉米粒 毛豆仁 紅蘿蔔>	應青	黃瓜紅棗湯(煮) <大黃瓜 紅棗 枸杞 薑絲>		4	2.5	1.6	0	2.7	0	629.0	
17	五	糙米飯 <白米 糙米>	日式蒸蛋(蒸) <鮮菇 素魚板 洗選蛋>	綜合滷味(煮) <豆干丁 海帶結 白蘿蔔 鮮菇>	應青	鳳梨山粉圓湯(煮) <鳳梨 山粉圓>		4	2.5	1.5	0	2.6	0	622.0	
20	一	藜麥飯 <白米 藜麥>	芝麻照燒豆腐(煮)※ <豆腐 鮮菇 白芝麻 紅蘿蔔>	山藥捲*2(炸) <山藥捲>	應青	羅宋湯(煮) <番茄 西洋 芹菜 鮮菇 馬鈴薯>		4	2.5	1.5	0	3	0	640.0	
21	二	薏仁飯 <白米 洋蔥仁>	炒時蔬(炒) <甜椒 紅蘿蔔 鮮菇 豆包 玉米筍 青花菜>	素肉末燒冬瓜(燒) <冬瓜 素絞肉 鮮菇 條花瓜>	有機蔬菜	鮮筍香菇湯(煮) <竹筍 香菇 枸杞 素肉絲 薑片>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
22	三	麵線糊(煮)+毛豆蔬菜丸子(炸)+應青(炒)+銀絲捲*1(蒸) <紅麵線 素羹 油片絲 紅蘿蔔 脆筍絲 高麗菜 木耳><豆腐 毛豆仁 紅蘿蔔 九層塔><應青><銀絲捲>							4	2.5	1.5	0	3	0	640.0
23	四	燕麥飯 <白米 燕麥粒>	堅果炒花干(炒)※ <蘭花干 堅果 鮮豆>	麻婆豆腐(煮) <豆腐 三色丁 素絞肉 芹菜>	應青	芹香蘿蔔湯(煮) <白蘿蔔 素肉塊 芹菜>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
24	五	五穀飯 <白米 五穀米>	夏威夷炒蛋(炒) <洗選蛋 素火腿 鳳梨>	雙花炒豆皮(炒) <花菜 紅蘿蔔 角螺>	應青	麥香珍珠牛奶茶(煮) <黑粉圓 奶粉 麥茶粒 決明子>	培英鮮奶	4.1	2.5	1.5	0	2.6	1	749.0	
27	一	海苔飯 <白米 海苔絲>	京醬干絲(煮) <豆干絲 豆芽菜 甜麵醬>	關東煮(煮) <白蘿蔔 鮮菇 素甜條 玉米段>	應青	藥膳湯(煮) <素肉塊 高麗菜 凍豆腐 薑片 紅棗 枸杞 當歸片>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
28	二	燕麥飯 <白米 燕麥粒>	香拌素什錦(煮) <白米 燕麥粒 芹菜 甜椒 玉米筍 豆干片 黑木耳>	打拋粉絲(煮) <角螺 番茄 檸檬汁 番茄 冬粉>	有機蔬菜	味噌湯(煮) <海帶芽 味噌 豆腐>	培英水果	4	2.6	1.5	1	2.7	0	694.0	
29	三	白醬筆管麵(煮)+蔬菜天婦羅(炸)+應青(炒)+豆沙包*1(蒸) <筆管麵 玉米粒 青花菜 鮮菇 豆干丁 甜椒 玉米筍 奶粉><地瓜 九層塔 紅蘿蔔><應青><豆沙包>							4	2.5	1.5	0	3	0	640.0
30	四	薏仁飯 <白米 洋蔥仁>	香菇肉臊(煮) <麵腸 豆乾丁 鮮菇 素肉燥>	鮮瓜麵線(煮) <麵線 鮮瓜 鮮菇 枸杞 薑>	應青	浮水素羹湯(煮) <大白菜 黑木耳 素羹 香菜>		4	2.5	1.5	0	2.7	0	626.5	
31	五	藜麥飯 <白米 藜麥>	番茄炒蛋(炒) <洗選蛋 番茄 青蔥 蕃茄糊>	金針菇炒鮮筍(炒) <白米 鮮筍>	應青	芋香西米露(煮) <芋頭 西谷米>		4.1	2.5	1.5	0	2.6	0	629.0	

1. 本菜單內容若因天災等不可抗力因素，將稍作調整，不便之處，敬請原諒

3. 有機蔬菜原則上每週二供應，如遇特殊情況則另訂

2. 應青品項依當天實際供應為主

4. 過敏源資訊:※堅果，如有對其過敏請斟酌食用

\*廠商營養師:吳香如 審核人員:柯麗如

#### 臺灣有哪些堅果類食物？

花生和芝麻是臺灣在地盛產的堅果種子類，從小孩到老人都很適合吃，也是湯圓餡料中最受歡迎的兩種口味！花生產品琳瑯滿目，從花生醬、花生酥、花生糖、花生牛奶，到夜市常見小吃花生湯、蒸花生等，飲食方式非常多元。購買時可以選擇新鮮、不過度加工或調味花生。芝麻也是餐桌上常客，因品種不同，有黑、白兩種。芝麻可撒在白飯上，增添氣味、質感的同時，也能攝取營養；或是製成芝麻醬淋在沙拉上，有畫龍點睛的效果，其他還有各種芝麻餅、芝麻糕、芝麻糊、芝麻口味的產品，仔細觀察會發現周遭有很多芝麻產品呢！兩者營養價值高，皆含豐富的鉀、鎂、磷、維生素E、單元不飽和脂肪酸－油酸，幫助抗發炎、有益心血管健康。花生另含豐富維生素B 1、菸鹼素、葉酸及色胺酸，有助於能量代謝、預防貧血及安眠。而芝麻另含有豐富維生素B 6，幫助維持神經細胞的健康，黑芝麻更含有豐富的鈣質與鐵質，因為屬於植物性來源，建議使用酸性調味入菜，例如檸檬汁、白醋等，幫助增加鈣質與鐵質的吸收率。

臺灣除了花生和芝麻外，因為進出口方便，我們也能吃到各國的不同堅果種子類。它們常出現在零食裡，像是堅果巧克力，裡頭堅果各有不同，有杏仁果、核桃、胡桃、腰果、夏威夷果等都是常見的類型；或是綜合堅果和瓜子，就有開心果、南瓜籽、葵花籽、黑白瓜籽等，看電視或過節日的時候，配著堅果種子類吃，一口接著一口，非常緬噓（suà-tshui）。不過不要以為長得一顆一顆的食材都算堅果種子類，在營養學的角度，脂肪含量到達一定比例，才會分類到堅果種子類，因此常被誤會的紅豆、綠豆、蓮子、栗子、薏仁等，都不是堅果種子類，而是全穀雜糧類，黃豆、毛豆、黑豆則是豆魚蛋肉類。通常堅果種子類食物富含脂肪，可以拿來榨油，花生能榨花生油、芝麻能榨芝麻油、南瓜籽則能榨南瓜籽油，可以用這個簡單的方法來分辨唷！

堅果種子類食物被認為是很健康的零食，常讓人不知不覺就吃完一大包或一大桶，建議一天吃一把或一湯匙的量，補充堅果種子類裡的豐富營養。因為堅果種子類富含脂肪，9顆花生就能榨出1匙的油，所以熱量是很高的，要注意不要吃過量。

臺灣天氣潮溼悶熱，如果購買大包裝的堅果，容易因保存不當產生油耗味或霉味，尤其花生發霉後，會產生黃麴毒素，對人體是有害的。因此購買時，建議選擇包裝完整、小包裝和無調味堅果，吃不完時，應放入密封罐或保鮮盒中，並保存在冰箱或通風乾燥的地方，才能吃得健康、吃得安心。

資料來源-農糧兒童網-https://kids.moa.gov.tw/theme\_data.php?theme=kids\_food\_topic&id=6-