

臺北市大湖國民小學
111年11月份 學校午餐菜單(素)

編號	日期	星期	主 食	副 食				湯	水果	全穀根莖類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品類	油脂類	熱量	鈉	鈣
										(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)
1	11/1	二	小米飯 (有機米)	什蔬黑醋素雞	絲瓜寬粉	鮮菇豆包	有機蔬菜 空心菜	冬瓜綠豆湯	水果	4.3	2.0	1.9	1.0	0.0	0.7	590	144	220
2	11/2	三	雜糧飯	京醬千片	香菇燒麵腸	蕃茄黃豆	青江菜	肉骨茶湯	水果	4.3	2.1	2.0	1.0	0.0	1.2	623	136	122
3	11/3	四	胚芽飯	小瓜方干	麻油高麗	海帶黃豆芽	有機蔬菜 黑葉白菜	玉米濃湯	水果	4.1	2.5	1.7	1.0	0.0	0.8	613	203	138
4	11/4	五	蔬食日 香鬆糙米飯	枸杞蒸蛋	鮑菇大溪豆干	麵筋絲瓜	油菜	味噌白菜湯	乳品	4.4	2.3	1.7	0.0	0.8	0.8	679	113	155
5	11/7	一	麥片飯	照燒蘭花干	白菜滷	彩椒山藥	有機蔬菜 青松菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.1	2.5	1.7	1.0	0.0	0.8	613	203	138
6	11/8	二	紫米飯 (有機米)	瓜仔干丁	莎莎洋芋	醬燒豆腐	有機蔬菜 小白菜	蘿蔔湯	乳品	4.1	2.5	2.1	0.0	0.8	0.6	674	120	148
7	11/9	三	小米飯	香滷豆包	芹香豆乾	雙菇燴大白菜	青江菜	大滷湯	水果	4.3	2.2	2.0	1.0	0.0	0.9	618	217	92
8	11/10	四	特餐： 什錦炒麵	塔香豆腸	玉米炒蛋	香菇鮑瓜	有機蔬菜 味美菜	青菜豆腐湯	水果	4.7	2.5	2.0	1.0	0.0	0.7	657	113	153
9	11/11	五	蕎麥飯	古早味燒豆干	燴什錦	海芽干絲	有機蔬菜	紫菜鮑菇湯	水果	4.3	2.2	2.0	1.0	0.0	0.8	612	114	132
※古早味燒豆干含有『花生』，不適合對其過敏體質者食用※																		
11/14(一)校慶補假																		
10	11/14	一	芝麻飯	味噌豆腐燒	照燒小瓜	素蠔麵筋	有機蔬菜 黑葉白菜	海帶絲湯	乳品	4.3	2.4	1.4	0.0	0.8	1.0	681	190	180
11	11/15	二	台式料理： 有機米 台式素滷肉飯	滷豆包	蘿蔔黑白切	鮮菇花干	有機蔬菜 荷葉白菜	素肉羹湯	水果	4.5	2.3	1.9	1.0	0.0	0.7	627	105	266
12	11/16	三	胚芽飯	冬瓜麵輪	鮮燴黃瓜	毛豆香干	莧白菜	蕃茄黃芽湯	水果	4.1	2.2	2.3	1.0	0.0	0.7	601	148	124
13	11/17	四	雜糧飯	米醬豆腸	木須炒蛋	小瓜玉筍	有機蔬菜 高麗菜	酸辣湯	水果 履歷 豆漿	4.2	3.0	2.4	1.0	0.0	1	684	108	180
14	11/18	五	糙米飯	雙蔬油腐	蜜汁豆干	蕃茄茄子	油菜	海芽冬瓜湯	水果	4.2	3.1	2.1	1.0	0.0	0.7	671	240	117
※蜜汁豆干含有『南瓜籽』，不適合對其過敏體質者食用※																		
15	11/21	一	麥片飯	三杯百頁	傳統嫩蒸蛋	桂竹筍	有機蔬菜 味美菜	什錦蔬菜湯	乳品	4.1	2.2	2.3	0.0	0.8	0.7	661	148	124
16	11/22	二	特餐： 有機米 中式菜飯	滷素排	奶香花椰	魚香茄子豆腐	有機蔬菜 高麗菜	黃瓜素丸湯	水果	4.5	2.2	2.3	1.0	0.0	0.9	639	110	113
17	11/23	三	紫米飯	椒鹽豆腸	豆腐粉絲煲	海結蘿蔔	萵菜	紫菜鮮菇湯	水果	4.3	2.1	2.0	1.0	0.0	0.7	600	101	218
18	11/24	四	蕎麥飯	宮保黑干	咖哩洋芋	紅燒烤麩	有機蔬菜 廣島菜	金草高麗湯	水果	4.2	2.5	2.4	1.0	0.0	1.2	656	139	113
※今日副菜：宮保黑干含有『花生』，不適合對其過敏體質者食用※																		
19	11/25	五	雜糧飯	鐵板豆干片	鮮菇鮑瓜	香椿百頁	青江菜	結頭菜湯	水果	4.0	2.4	2.3	1.0	0.0	0.9	618	102	194
20	11/28	一	特餐： 金瓜米粉	花生麵筋	鮮菇高麗	醬爆干片	有機蔬菜 小白菜	玉米湯	水果	4.6	2.3	2.0	1.0	0.0	0.7	636	105	266
21	11/29	二	胚芽飯 (有機米)	糖醋百頁	關東煮	筍香木耳	有機蔬菜 油江菜	味噌海芽湯	乳品	4.5	2.4	2.0	0.0	0.8	0.7	697	103	156
22	11/30	三	糙米飯	砂鍋豆腐	塔香海草	糖醋鮑菇	萵白菜	鮑瓜湯	水果	4.0	2.4	2.3	1.0	0.0	0.9	618	102	194

※每日附水果，如下列當季水果一種：西瓜、蘋果、哈密瓜、木瓜、柚子、香蕉...等

※每日青菜，如下列當季青菜一種：萵菜、A菜、高麗菜、油菜、小白菜、大白菜、莧白菜、豆芽菜、青江菜...等

★營養園地～防疫大作戰：提升你我免疫力、保護自己的靈魂之窗★

每天均衡吃各類營養食物與養成良好的生活習慣，有助於我們在新冠肺炎、感冒及流感的流行期間，提升自我的免疫力。那麼吃哪些食物有助身體建立良好免疫系統又能緩解3C產品對眼睛造成的傷害呢？

一、優質蛋白質天天吃：每餐都要吃到優質蛋白質食物如肉、魚、蛋、奶、豆腐和豆漿等，能幫助我們建造免疫抗體來對抗發炎和病菌。
二、攝取多樣各色高纖蔬果：常吃胡蘿蔔、洋蔥、深色蔬菜如菠菜、油菜，還有色彩鮮豔的水果如蘋果、香蕉等，都含有多種維生素A、B、C和植化素。這些營養素不但有助腸道系統的健康，更是保護我們視神經和維持良好視力的護眼好幫手。
三、富含鈣和鋅的食物要吃足夠：常吃鮮奶、起司、魚貝海鮮類、堅果等食物，都含有豐富鈣質和鋅等營養素，能維持體內荷爾蒙及神經系統平衡與正常作用，對健康有益。

四、常吃富含益生菌的食物：優格和優酪乳含有保護腸道的益生菌，這些好菌能預防便秘、改善體內菌相平衡，以及增加腸道免疫細胞活性，先照顧好腸道，才能提升免疫力，讓身體更健康哦！

五、養成良好的生活習慣：研究發現養成「減脂、減糖、去冰」的好習慣，也能幫助我們擁有良好的血液循環，讓我們的「靈魂之窗」能常保良好的視力哦！

小朋友們，平常要均衡吃各類天然食物，還要有少甜食和醃漬加工品。此外每日要喝足1500毫升的白開水和補充益生菌，再搭配規律的律體能活動，都是增強抵抗力的重要方法哦！再次提醒小朋友們：在用餐前和如廁後都要「把雙手洗乾淨」，「用餐時不聊天」、「不共食」，才能保護自己和家人的健康，共同打敗這波病毒的防疫戰爭哦！

