

臺北市大湖國民小學

112年6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 (份)	豆魚肉類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	油脂堅果油類 (份)	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)
1	6/1	四	胚芽飯	甘藍油片絲	咖哩百頁	香菇木耳	有機山菠菜	鮮菇冬瓜湯	水果	4.0	2.0	1.9	1.0	0.0	2	613	120	187
2	6/2	五	蕎麥飯	三杯杏鮑菇	黃金油豆腐	匏瓜寬粉	萵菜	雙色蘿蔔湯	乳品	4.0	2.0	1.9	0.0	0.8	2	688	133	250
3	6/5	一	地瓜飯	銀芽干絲	三色玉米	關東煮	有機白莧菜	蕃茄白菜湯	水果	4.0	2.0	1.6	1.0	0.0	2	605	289	269
4	6/6	二	有機紫米飯	素長鵝	鮮菇豆包	高麗什錦	有機黑葉白菜	玉米粒蘿蔔湯	乳品	4.0	2.5	1.2	0.0	0.8	2	708	185	350
5	6/7	三	燕麥飯	芋頭燒烤麩	黃瓜燴雙菇	番茄豆腐	油菜	三絲湯	水果	4.0	2.0	1.6	1.0	0.0	2	605	187	280
6	6/8	四	蕎麥飯	滷蘭花干	鮮菇茄子	炒四丁	有機空心菜	鄉村蔬菜湯	水果	4.0	2.0	1.6	1.0	0.0	2	605	200	263
7	6/9	五	蔬食特餐：什錦炒麵	蜜汁豆干	彩椒山藥	南瓜炒蛋	青江菜	味噌豆腐湯	水果	4.0	2.1	1.8	1.0	0.0	2	618	487	158
8	6/12	一	小米飯	麻油豆腸	彩繪黑干	蕃茄花椰雙色	有機油江菜	金茸三絲湯	*****	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2	653	255	245
9	6/13	二	有機	紅燒豆腐	海帶干絲	鮮蔬炒年糕	有機荷葉白菜	黑糖西米露	水果	4.0	2.0	1.7	1.0	0.0	2	608	399	136
10	6/14	三	胚芽飯	家常油豆腐	枸杞南瓜	小瓜大黑豆干	萵菜	黃瓜湯	水果	4.0	2.0	1.6	1.0	0.0	2	605	129	145
11	6/15	四	特餐：麵線糊	照燒素排	雙菇百頁豆腐	玉米蘿蔔丸子	有機空心菜	芝麻包	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2	615	501	98
玉米蘿蔔丸子含有「腰果」，不適合對其過敏體質者食用																		
12	6/16	五	黑芝麻飯	椒鹽豆干	鮮菇冬瓜	咖哩豆腐	油菜	薑味海帶絲湯	乳品	4.0	2.0	1.1	0.0	0.8	2	668	183	378
13	6/17	六	燕麥飯	醬爆素雞	鮮菇麵腸	彩繪匏瓜	有機蔬菜	玉米冬瓜湯	水果	4.0	2.0	2.3	1.0	0.0	2	623	298	128
14	6/19	一	香鬆飯	茄汁豆包	海結燒百頁結	絲瓜麵線	有機荷葉白菜	酸辣湯	乳品	4.0	2.0	2.2	0.0	0.8	2	695	377	238
15	6/20	二	特餐：油飯	滷豆干	枸杞玉米炒蛋	塔香茄子	有機白莧菜	紫菜金茸湯	水果	4.0	2.0	1.7	1.0	0.0	2	608	389	145
16	6/21	三	胚芽飯	西芹素雞	香菇麵筋	螞蟻上樹	青江菜	白菜豆腐湯	水果	4.0	2.1	1.8	1.0	0.0	2	618	145	156
	6/22	四	端午節															
	6/23	五	彈性放假															
17	6/26	一	特餐：中華炒麵	香滷素獅子頭	佃煮蘿蔔	青椒干片	有機黑葉白菜	味噌豆腐湯	水果	4.0	2.0	2.1	1.0	0.0	2	618	368	201
18	6/27	二	芝麻飯	咖哩百頁豆腐	小瓜干片	白菜麵筋	有機空心菜	海芽冬瓜湯	水果	4.0	2.0	2.1	1.0	0.0	2	618	154	178
19	6/28	三	小米飯	黑胡椒油腐	蕃茄燒洋芋	菇菇蒸蛋	油菜	大滷湯	水果	4.0	2.2	1.1	1.0	0.0	2	608	190	122
20	6/29	四	糙米飯	香菇瓜子干丁	絲瓜寬粉	滷味拼盤	有機小白菜	鷹嘴豆高麗菜湯	水果	4.0	2.0	2.1	0.0	0.8	2	693	264	368
21	6/30	五	紫米飯	栗子燒麵輪	海芽拌菇菇	百花豆腐	萵菜	香菇蘿蔔湯	乳品	4.0	2.0	1.8	1.0	0.0	2	610	187	277

※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

【營養園地】端午肉粽健康吃

又到了農曆5月5日的端午節，端午節重要的活動就是「包粽子」，而常見粽子有分北部粽、南部粽、客家粽、原住民粽、標粽及鹼粽等，粽子主要由糯米製成，又可分為長糯米和圓糯米兩種。一般常見粽子分為肉粽和鹼粽兩種，肉粽餡料有長糯米、滷肉、香菇、蝦米、鹹蛋黃、花生、栗子等；而鹼粽則加入圓糯米、紅豆泥、梗粽油及鹼粉製成。肉粽雖然彈牙美味，但是一顆熱量約400-600大卡，屬於高油、高鹽、高熱量的食品，且黏性較高不好消化，一次不可吃太多，以免消化不良及肚子痛哦！

記住吃粽的四大原則，才能健康過端午節！

一、細嚼慢嚥助消化：糯米黏性高不好消化，不可一次吃太多或太快哦！

二、補充足量蔬果：吃粽子時別忘了搭配蔬菜和水果。

三、減少沾醬的使用：粽子在製作時已有調味，所以吃肉粽更要減少甜辣醬、蕃茄醬的使用，以免糖、鹽份過量而增加腎臟負擔。

四、確認標示包裝再選購：為了讓粽子吃起來更有嚼勁且提升色澤來增加賣相，店家製作肉粽時常加鹼粉或小蘇打及食用色素等添加物；此外，甚至也有不肖業者使用違法添加物「硼砂」，如果不小心吃到可是會傷害身體的哦！所以購買時要選擇可信任或有安全、完整標示商家。

五、水分攝取要充足：喝足1500毫升白開水及適當運動。

若家裡如果有包粽子，也可在粽餡中加入健康食物如五穀雜糧飯取代糯米飯，或加入竹筍、紅蘿蔔、金針菇、豆芽菜等蔬菜增加纖維量；此外，吃粽子時使用少許的沾醬，嘗試食物的原味才是最健康的選擇哦！