

臺北市大湖國民小學  
112年6月份 學校午餐菜單

★本廚房一律使用國內  
CAS在地豬肉食材

編號	日期	星期	主食	副食	湯	水果	全穀根莖類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	油脂與堅果油類 (份)	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)		
1	6/1	四	胚芽飯	葵瓜子魚排	奶焗洋芋丁	有機山菠菜	肉骨茶湯	水果	4.0	2.0	1.9	1.0	0.0	2	613	120	187
葵瓜子魚排含有「葵瓜子」，不適合對其過敏體質者食用																	
2	6/2	五	蕎麥飯	黑醋燒雞	匏瓜寬粉	萵菜	海芽小魚湯	乳品	4.0	2.0	1.9	0.0	0.8	2	688	133	250
3	6/5	一	地瓜飯	蠔油肉片	關東煮	有機白莧菜	青菜蛋花湯	水果	4.0	2.0	1.6	1.0	0.0	2	605	289	296
關東煮含有「紫魚片」，不適合對其過敏體質者食用																	
4	6/6	二	有機米紫米飯	沙茶魚丁	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	199	350
5	6/7	三	燕麥飯	糖醋肉丁	芙蓉豆腐	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	滷雞腿	南瓜炒蛋	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	256
7	6/9	五	蔬食特餐： 什錦炒麵	蜜汁豆干	炒四丁	青江菜	味噌豆腐湯	水果	4.0	2.1	1.8	1.0	0.0	2	618	487	129
蜜汁豆干含有「膜果」，不適合對其過敏體質者食用																	
8	6/12	一	小米飯	米醬魚丁	蕃茄花椰雙色	有機油江菜	金茸三絲湯	水果 復壓豆漿	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2	653	190	245
9	6/13	二	有機米糙米飯	紅燒豬腳肉丁	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	120
紅燒豬腳肉丁含有「花生」，不適合對其過敏體質者食用																	
10	6/14	三	胚芽飯	沙嗲雞	彩椒干片	萵菜	黃瓜大骨湯	水果	4.0	2.0	1.6	1.0	0.0	2	605	129	145
沙嗲雞含有「花生粉」，不適合對其過敏體質者食用																	
11	6/15	四	特餐： 麵線糊	照燒豬排	玉米蘿蔔魚丸	有機空心菜	芝麻包	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2	615	501	98
12	6/16	五	芝麻飯	炸雞翅	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	味噌肉片	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	蔥燒雞丁	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	236
15	6/20	二	特餐：油飯	豆干滷肉	玉米蘿蔔	有機白莧菜	紫菜蛋花湯	水果	4.0	2.0	1.7	1.0	0.0	2	608	389	145
16	6/21	三	胚芽飯	蒙古烤肉	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	198
	6/22	四	端午節														
	6/23	五	彈性放假														
17	6/26	一	特餐： 中華炒麵	香滷豬排	佃煮蘿蔔	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	147
佃煮蘿蔔含有「紫魚片」，不適合對其過敏體質者食用																	
18	6/27	二	芝麻飯	咖哩雞	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	129	178
19	6/28	三	小米飯	黃金魚排	玉米蒸蛋	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	香菇瓜仔雞	絲瓜寬粉	有機小白菜	鷹嘴豆高麗菜湯	乳品	4.0	2.0	2.1	0.0	0.8	2	693	298	368
絲瓜寬粉含有「蝦皮」，不適合對其過敏體質者食用																	
21	6/30	五	紫米飯	黑胡椒奶油豬柳	家常豆腐	萵菜	蘿蔔蛋花湯	水果	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紫魚片、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、高热量的食品，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，才能健康過端午節囉！

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！