

**臺北市大湖國民小學**  
**112年8.9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)	油脂肉類 或海鮮類 (份)	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)
1	8/30	三	麥片飯	京醬肉片	紹子豆腐	萵菜	柴魚蘿蔔湯	水果	4.0	2.0	1.9	1.0	0.0	2	613	120	187
柴魚蘿蔔湯含有「柴魚片」，不適合對其過敏體質者食用																	
2	8/31	四	胚芽飯	義式風味雞	什錦花椰	有機空心菜	珍菇鮑瓜湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2	615	133	250
3	9/1	五	蔬食：香鬆飯	蟹絲蒸蛋	海結豆干	油菜	味噌豆腐湯	水果	4.0	2.3	1.8	1.0	0.0	2	633	289	296
海結豆干含有「花生」，不適合對其過敏體質者食用																	
4	9/4	一	芝麻飯	香酥豬排	絲瓜麵筋	有機苜蓿白菜	紫菜蛋花湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2	640	199	350
5	9/5	二	南瓜有機米飯	三杯雞	鮮蔬炒蛋	有機空心菜	綠豆西谷米湯	水果	4.2	2.0	1.5	1.0	0.0	2	617	187	280
6	9/6	三	燕麥飯	打拋豬肉	海帶絲干絲	青江菜	白菜粉絲湯	水果	4.0	1.8	1.6	1.0	0.0	2	590	200	303
7	9/7	四	特餐：大油麵	蜜汁雞翅x1	關東煮	有機黑茼蒿		水果	4.0	2.1	1.8	1.0	0.0	2	618	137	389
關東煮含有「柴魚片」，不適合對其過敏體質者食用																	
8	9/8	五	糙米飯	泡菜肉片	堅果玉米肉末	油菜	薑絲冬瓜湯	乳品	4.0	2.0	2.0	0.0	0.8	2	690	289	350
堅果玉米肉末含有「腰果」，不適合對其過敏體質者食用																	
9	9/11	一	燕麥飯	糖醋雞丁	奶焗洋芋	有機小白菜	玉米海帶絲湯	水果	4.0	2.0	1.7	1.0	0.0	2	608	102	155
10	9/12	二	特餐：肉絲蛋炒飯	滷豬排x1	小瓜甜不辣	有機小松菜	酸辣湯	水果	4.0	2.3	1.6	1.0	0.0	2	628	129	198
11	9/13	三	紫米飯	宮保雞丁	螞蟻上樹	茼蒿白菜	黃瓜大骨湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2	615	111	156
12	9/14	四	芝麻飯	咖哩燉肉	鮮筍炒蛋	有機黑茼蒿	海芽小魚湯	乳品	4.0	2.0	1.7	0.0	0.8	2	683	256	378
13	9/15	五	胚芽飯	春川炒雞	紅燒豆腐	油菜	肉骨茶湯	水果	4.0	2.0	1.8	1.0	0.0	2	610	163	128
14	9/18	一	地瓜飯	蒙古烤肉	番茄炒蛋	有機茼蒿白菜	味噌蔬菜湯	水果	4.0	2.0	1.7	1.0	0.0	2	608	195	156
15	9/19	二	燕麥有機米飯	椒鹽魚丁	柴魚白菜滷	有機黑茼蒿	玉米蛋花湯	水果 豆漿	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2	653	286	145
椒鹽魚丁含有「葵瓜子」，不適合對其過敏體質者食用																	
16	9/20	三	胚芽飯	梅子雞	鮮瓜寬粉	青江菜	筍絲大骨湯	水果	4.1	2.0	1.8	1.0	0.0	2	617	187	202
鮮瓜寬粉含有「魷魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
17	9/21	四	糙米飯	古早味滷肉	玉米干丁	有機小松菜	羅宋湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2	603	145	234
18	9/22	五	異國料理 (義式料理): 茄汁義大利麵	香滷雞腿x1	義式花椰菜	高麗菜	南瓜濃湯	水果	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2	653	129	315
19	9/23	六	雜糧飯	黑胡椒豬柳	蔥燒大溪豆干	有機空心菜	紫菜蛋花湯	乳品	4.0	2.0	1.8	0.0	0.8	2	685	368	303
20	9/25	一	特餐:醇醬麵	香滷雞排x1	鮮菇時蔬	有機茼蒿白菜	黃瓜魚丸湯	水果	4.0	2.4	2.0	1.0	0.0	2	645	129	178
21	9/26	二	蕎麥有機米飯	海結滷肉	玉米炒蛋	有機白莧菜	冬瓜雞骨湯	乳品	4.0	2.0	1.8	0.0	0.8	2	685	294	198
22	9/27	三	芝麻飯	椰香咖哩雞	魚板黃瓜	青江菜	芽菜豆腐湯	水果	4.0	2.0	2.1	1.0	0.0	2	618	235	368
23	9/28	四	糙米飯	椒鹽魚排	木耳豆包	有機小白菜	蘿蔔海帶絲湯	水果	4.0	2.3	2.0	1.0	0.0	2	638	187	277
椒鹽魚排含有「葵瓜子」，不適合對其過敏體質者食用																	

※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】中秋賞月・健康飲食守則

中秋節月圓人團圓，大家在這個特別節日回家賞月吃月餅，也期待和家人、朋友們一起烤肉！但小朋友有想過如何吃比較健康嗎？

守則一：低脂低油少熱量

傳統的月餅通常是多糖、多油的高熱量份子，像是鳳梨酥小小一個約45g，大約200大卡，相當於0.7碗飯，要慢跑大約24分鐘才能消耗；綠豆椪一個約95g，大約360大卡，相當於1.3碗飯，要慢跑大約44分鐘才能消耗。記得別因為好吃而吃太多，小心會變胖喔！

守則二：多吃蔬菜及水果

烤肉的時候最喜歡烤得香噴噴的肉了，但別忘了青菜也是很重要的喔！像是烤青椒、生香菇、茭白筍就是不錯的選擇，只需要簡單調味，一樣很好吃！水果的話，一定會想到柚子，可別小看這個綠色不倒翁，富含維生素C和膳食纖維，但同時富含糖和高熱量，適量攝取也是很重要的！

守則三：清涼飲無負擔

烤肉或是月餅時，總是會搭配上冰涼的可樂或是珍珠奶茶，提醒小朋友這些飲料都含有很多糖，雖然配著吃很好吃，但這樣一次會攝取太多的熱量，喝多了會變胖的！

中秋節和家人團圓賞月美食時，雖然很開心，但也要注意別吃太多，才能保持健康，祝大家中秋節快樂！

**大湖國小學務處敬上**