

**臺北市大湖國民小學
112年10月份 學校午餐菜單(素)**

編號	日期	星期	主食	副食				湯	水果	全穀類	豆及蛋類	蔬菜	水果	乳品	糖類	鈉	鈣	
										(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(g)	(mg)		
1	10/2	一	芝麻飯	春川麵腸	三色豆腐	蘿蔔玉米	有機空心菜	蕃茄高麗菜湯	水果	4.0	2.3	2.0	1.0	0.0	2	638	269	234
2	10/3	二	紫米有機米飯	塔香油腐	素螞蟻上樹	紅燒海茸	有機味美菜	鮮筍湯	水果	4.2	2.0	2.0	1.0	0.0	2	629	269	222
3	10/4	三	胚芽飯	醬爆素雞	鮮菇黃瓜	白菜滷	青江菜	味噌海帶芽湯	水果	4.0	2.0	2.1	1.0	0.0	2	618	223	198
4	10/5	四	雜糧飯	蜜汁素排	家常油腐	珍菇冬瓜	有機荷葉白菜	酸辣湯	水果	4.0	2.1	2.0	1.0	0.0	2	623	199	288
5	10/6	五	蔬食日: 香鬆飯	三色蒸豆包	佃煮南瓜	香滷雙味	高麗菜	玉米湯	乳品	4.0	2.0	2.0	0.0	0.8	2	690	187	488
香油雙味含有「花生」，不適合對其過敏體質者食用																		
7	10/9	一	雙十節連假															
7	10/10	二																
8	10/11	三	麥片飯	蠔香黑干	素小炒	絲瓜麵線	油菜	涼薯湯	水果	4.1	2.0	2.0	1.0	0.0	2	622	333	350
9	10/12	四	英國料理 (泰式料理): 薑黃飯	咖哩素豆包	打拋豆干	羅漢齋	有機青松菜	摩摩喳喳	*****	4.0	2.8	2.0	1.0	0.0	2	675	256	223
10	10/13	五	糙米飯	小瓜燉麵腸	鮮菇飽瓜	醬爆干片	莧菜	味噌豆腐湯	水果	4.1	2.0	2.0	1.0	0.0	2	622	267	388
11	10/16	一	特餐: 玉米鮮蔬粥	椒鹽百頁	麻油鮮菇	鮮茄豆腐	有機小白菜	豆沙包	水果	4.2	2.0	2.0	1.0	0.0	2	629	263	223
12	10/17	二	麥片有機米飯	古早味燒豆干	芝麻海結	珍菇炒蛋	有機小松菜	薑絲冬瓜湯	乳品	4.0	2.0	1.7	0.0	0.8	2	683	256	378
13	10/18	三	芝麻飯	糖醋烤麩	西芹干片	香香滷味	萵菜	羅宋湯	水果	4.0	2.0	1.8	1.0	0.0	2	610	265	233
14	10/19	四	紫米飯	鐵板干絲	素炒筍絲	小瓜油豆腐	有機白萵菜	紫菜蔬菜湯	水果	4.0	2.0	1.8	1.0	0.0	2	610	195	189
15	10/20	五	雜糧飯	三杯大黑干	咖哩洋芋	素哨子豆腐	青江菜	珍菇白菜湯	水果	4.0	2.2	2.0	1.0	0.0	2	630	235	198
16	10/23	一	地瓜飯	京醬干片	筍片豆包	金茸黃瓜	有機黑葉白菜	冬瓜湯	乳品	4.0	2.0	1.8	0.0	0.8	2	685	222	402
17	10/24	二	特餐: 味噌拉麵	素龍鳳腿	盒菜玳瑁	花椰什錦	有機青松菜		水果	4.0	2.2	2.0	1.0	0.0	2	630	189	234
18	10/25	三	蕎麥飯	塔香豆腸	燴雙茄	紅燒豆腐	萵菜	肉骨茶湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2	615	268	222
19	10/26	四	胚芽飯	香菇燉麵丸	滷雙味	南瓜蒸蛋	有機荷葉白菜	金茸白菜粉絲湯	乳品	4.0	2.2	1.8	0.0	0.8	2	700	266	403
20	10/27	五	燕麥飯	茄汁蘭花干	素蠔麵筋	紅燒海茸	油菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2	615	233	198
21	10/30	一	麥片飯	三杯油腐	醋溜洋芋	蔬菜烤麩	有機小白菜	海芽黃瓜湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2	615	294	237
22	10/31	二	芝麻有機米飯	拌炒山藥	瓜仔干丁	紅絲炒蛋	有機味美菜	竹筍粉絲湯	水果	4.0	2.0	2.1	1.0	0.0	2	618	235	368

※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】讓我們的骨骼強壯起來！

小朋友們！你們知道嗎？在我們成長的過程中，鈣質是非常重要的營養素，它可以讓我們的骨骼變得強壯。今天，我們一起來探討三個讓骨骼強壯的秘訣，讓我們的骨骼變得更強大！

重點一：吃富含鈣質食物

我們在營養午餐中喝到的牛奶、吃到的傳統豆腐、豆干、小魚乾和黑芝麻等都是充滿鈣質的食物，鈣質能幫助骨頭發展、強化骨質及促進肌肉活動，對於免疫力和牙齒生長也有幫助喔！

重點二：戶外運動與日照

陽光中的紫外線會刺激身體合成維生素D，而維生素D有助於鈣質吸收和利用。因此，每天進行適度的戶外活動，如操場跑步、踢足球或打籃球等，每天暴露在陽光下約10至15分鐘，可以使骨頭更強壯！

重點三：維生素C是小幫手

維生素C可以幫助鈣質吸收，從平常吃的蔬菜和水果就可以攝取。水果像是芭樂、奇異果、柳丁等；蔬菜像是彩椒、綠花椰、白花椰等都是很好的攝取來源。但是小心水果富含糖類，吃多可是會變胖喔！

小朋友們，我們都是因為有健康的骨骼才能讓我們進行各種運動，現在你們知道了如何讓骨骼變得強壯了嗎，讓我們的骨骼茁壯成長吧！加油！

供應廠商：中原食品工業開發股份有限公司

大湖國小學務處敬上