

臺北市大湖國民小學
113年2月份 學校午餐菜單(素)

編號	日期	星期	主食	副 食			湯	水果	營養成分										
									全穀根莖類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	***** (份)	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)		
1	2/16	五	芝麻飯	打拋干丁	枸杞南瓜	白菜燒豆腐	莖白菜	味噌黃芽湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2	640	780	222	
2	2/17	六	麥片飯	三杯油豆腐	清炒海根	花椰什錦	有機青松菜	金茸玉米湯	水果	4.3	2.0	1.8	1.0	0.0	2	631	760	250	
3	2/19	一	地瓜飯	味噌百頁	豆角紫茄	關東煮	有機味美菜	四神湯	水果/ 履歷豆漿	4.3	2.5	1.8	1.0	0.0	2	669	722	215	
4	2/20	二	燕麥 有機米飯	醬燒豆腐	咖哩洋芋	有機菇燴黃瓜	有機山萵蒿	素肉羹湯	水果	4.0	2.5	2.4	1.0	0.0	2	663	765	205	
5	2/21	三	小米飯	糖醋烤麩	金茸小瓜	珍菇紅絲炒蛋	青江菜	青菜豆腐湯	水果	4.0	2.5	1.7	1.0	0.0	2	645	755	203	
6	2/22	四	特餐: 茄汁義大利麵	素長鵝	海帶干絲	茄汁什錦	有機福山萵苣	玉米濃湯	乳品	4.5	2.5	1.5	0.0	0.8	2	750	785	378	
7	2/23	五	雜糧飯	栗子蘭花干	清燒冬瓜	高麗豆包	油菜	紅豆湯圓	水果	4.5	2.3	1.5	1.0	0.0	2	660	766	250	
8	2/26	一	麥片飯	京醬干片	養生豆腐	義式什蔬	有機黑葉白菜	酸辣湯	水果	4.0	2.0	1.7	1.0	0.0	2	608	700	233	
9	2/27	二	胚芽 有機米飯	素蒲燒鰻	瓜仔干丁	堅果玉米小瓜	有機味美菜	田園蔬菜湯	乳品	4.0	2.2	1.5	0.0	0.8	2.5	715	800	350	
堅果玉米小瓜含有「核桃」，不適合對其過敏體質者食用																			
10	2/28	三	二二八紀念日																
11	2/29	四	蕎麥飯	塔香素雞	黃瓜麵線	香酥什錦	有機小白菜	海芽冬瓜湯	水果	4.2	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	677	705	245	

※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】聰明吃元宵、健康又圓圓

農曆正月十五日是元宵節，闔家團聚吃元宵是我國的傳統習俗，但應景的元宵除了熱量高之外，我們容易忽略包餡湯圓還額外添加油脂及糖，因此在選擇湯圓要注意「看標示、減調味、巧替換」三原則適量的食用，才能歡樂過元宵，健康慶團圓。

1. **看標示**：如果吃4顆包餡湯圓相當於1碗飯的熱量，而20顆小湯圓則約半碗飯熱量，因此選購湯圓時，要先看食品包裝上的營養標示，選擇熱量、飽和脂肪及糖含量相對較低的品項。

2. **減調味**：包餡甜湯圓因芝麻、花生內餡已含高糖分，建議直接以滾水煮熟食用，不要再額外添加糖或配料，保留食物原本的風味，也可減少甜湯的糖分及熱量。

3. **巧替換**：除了減量食用外，小朋友們可掌握替換主食的訣竅，將當天的飯量減少1碗，避免熱量攝取過多。

元宵是由糯米為原料所製成，吃起來雖然軟Q美味，但黏性高且不容易消化，因此提醒小朋友們要細嚼慢嚥，一次不能吃太多，以免脹氣或消化不良哦！

元宵節是一個家庭團圓的時刻，享受湯圓的同時，應注意飲食均衡，讓這美好的時光更加健康愉快。

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