

臺北市大湖國民小學
113年3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	豆魚蛋肉類	蔬菜	水果	乳品	油脂類 烹調用油	熱量	鈉	鈣
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)
1	3/1	五	蔬食特餐: 菜瓜子鮮蔬炒飯	洋芋炒蛋	韓式炒年糕	青江菜	味噌蘿蔔湯	水果	4.3	2.0	2.2	1.0	0.0	2	641	750	215
菜瓜子鮮蔬炒飯含有「菜瓜子」，不適合對其過敏體質者食用																	
2	3/4	一	芝麻飯	咖哩燉肉	有機菇燴冬瓜	有機苜蓿白菜	金耳三絲湯	乳品	4.0	2.0	2.3	0.0	0.8	2	698	800	378
3	3/5	二	特餐: 味噌烏龍麵	蜜汁雞腿*1	番茄豆腐蛋	有機小松菜		水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2	640	800	205
蜜汁雞腿含有「芝麻」，不適合對其過敏體質者食用																	
4	3/6	三	雜糧飯	打拋豬	大瓜甜條	莪白菜	黃芽豆腐湯	水果	4.0	2.3	1.7	1.0	0.0	2	630	985	222
5	3/7	四	小米飯	義式風味雞	玉米蘿蔔魚丸	有機黑紫白菜	紫菜蛋花湯	水果	4.0	2.2	1.5	1.0	0.0	2	618	755	215
6	3/8	五	胚芽飯	蠔香肉片	白菜滷	油菜	薑味冬瓜湯	水果	4.0	2.0	2.1	1.0	0.0	2	618	785	245
白菜滷含有「蝦皮」，不適合對其過敏體質者食用																	
7	3/11	一	特餐: 高麗菜粥	香滷腿排*1	豆芽炒肉絲	有機廣島菜	豆沙包*1	水果	4.0	2.5	1.6	1.0	0.0	2	643	800	215
8	3/12	二	蕎麥 有機米飯	京醬肉片	香菇炒冬瓜	有機福山萵苣	大滷湯	水果/ 機壓豆漿	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2	653	700	298
9	3/13	三	紫米飯	三杯雞	白菜燒豆腐	青江菜	黃瓜蛋花湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2	603	788	268
10	3/14	四	雜糧飯	黑胡椒豬柳	古早味蒸蛋	有機小白菜	味噌海芽蔬菜湯	水果	4.0	2.3	1.5	1.0	0.0	2	625	765	234
11	3/15	五	胚芽飯	香酥魚排*1	泡菜炒年糕	莪白菜	蘿蔔雞骨湯	乳品	4.2	2.5	1.8	0.0	0.8	2.5	759	745	215
香酥魚排含有「菜瓜子」，不適合對其過敏體質者食用																	
12	3/18	一	麥片飯	蔥爆肉絲	油片花椰	有機山茼蒿	酸辣湯	水果	4.0	2.0	2.1	1.0	0.0	2	618	788	218
13	3/19	二	芝麻 有機米飯	咖哩雞	麻油時蔬	有機小松菜	綠豆地瓜甜湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	0.0	2	675	800	233
14	3/20	三	燕麥飯	番薯燉肉	蛋酥黃瓜麵線	青江菜	紫菜蛋花湯	水果	4.2	2.0	1.8	1.0	0.0	2	624	765	245
15	3/21	四	小米飯	魚丁粉絲煲	堅果玉米肉末	有機黑紫白菜	三絲湯	乳品	4.2	2.3	1.7	0.0	0.8	2	719	754	335
堅果玉米肉末含有「腰果」，不適合對其過敏體質者食用																	
16	3/22	五	特餐: 大滷麵	酥炸雞翅*1	關東煮	油菜		水果	4.0	2.5	2.4	1.0	0.0	2.5	685	733	205
17	3/25	一	地瓜飯	紅燒排骨	芋香白菜滷	有機味美菜	番茄黃芽蛋花湯	水果	4.2	2.0	1.6	1.0	0.0	2	619	800	235
芋香白菜滷含有「芋頭」，不適合對其過敏體質者食用																	
18	3/26	二	紫米 有機米飯	香滷腿排*1	高麗菜燒豆腐	有機苜蓿白菜	冬瓜小魚湯	乳品	4.0	2.5	1.5	0.0	0.8	2	715	800	398
19	3/27	三	蔬食日: 香鬆飯	玉米蒸蛋	香滷雙味	莪白菜	豆腐羹湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2	603	755	278
20	3/28	四	特餐: 肉絲蛋炒飯	蜜汁豬排*1	小瓜甜不辣	有機菠菜	四神大骨湯	水果	4.2	2.5	1.6	1.0	0.0	2	657	800	245
蜜汁豬排含有「白芝麻」，不適合對其過敏體質者食用																	
21	3/29	五	燕麥飯	麻油雞	螞蟻上樹	青江菜	味噌海芽湯	水果	4.5	2.0	1.6	1.0	0.0	2	640	753	215

※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】骨骼強健的祕密：維生素D

小朋友們！你們知道嗎？在我們成長的過程中，維生素D對於我們的骨骼是非常重要的營養素。春天來了，太陽公公努力的照耀著大地，讓大地變得綠油油的同時，太陽公公也能提供我們身體所需的維生素D！

今天，我們要一起來探討維生素D的來源，讓我們的骨骼更強壯！

1. **陽光**：陽光是製造維生素D的最佳來源，每天曬足夠的太陽，有助於合成維生素D。但小朋友們應注意，避免在正中午時間過度曝曬，以免對皮膚造成傷害！

2. **食物**：除了曬太陽以外，我們也能從食物中獲取豐富的維生素D，例如魚、蛋黃、牛奶等動物性來源。吃素的小朋友也別擔心，曬過太陽的菇類中也都有豐富的維生素D，可以多吃這些食物，讓我們的骨骼更健康！

維生素D就像是小小的建築工人，它幫助我們的骨頭變得又硬又強，就像是城堡的石頭一樣。我們也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！

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