

臺北市濱江國民小學
113年3月份 學校午餐菜單(素)

編號	日期	星期	主食	副 食				湯	水果	全穀根莖類		豆魚肉類		蔬 菜		水 果		乳 品		熱量	
				(份)	(份)	(份)	(份)			(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)
1	3/1	五	套餐特餐： 蒸瓜子鮮蔬炒飯	洋芋炒蛋	佃煮蘿蔔	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			
蒸瓜子鮮蔬炒飯含有「蒸瓜子」，不適合對其過敏體質者食用																					
2	3/4	一	芝麻飯	咖哩燴豆腐	小瓜素雞	有機菇炒高麗菜	有機荷葉白菜	金茸三絲湯	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	古早味燒豆干	菇菇炒大瓜	番茄炒蛋	有機小松菜		水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2	640	800	205			
4	3/6	三	雜糧飯	麻油凍豆腐	茄子炒麵腸	香菇炒冬瓜	義白菜	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	南瓜燒麵輪	紅燒豆腐	玉米蘿蔔干丁	有機黑葉白菜	紫菜蔬菜湯	水果	4.0	2.2	1.5	1.0	0.0	2	618	755	215			
6	3/8	五	胚芽飯	蠻香大溪豆干	香菇麵筋	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			
7	3/11	一	特餐： 高麗菜粥	照燒素排	關東煮	盒菜玳瑁	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	鐵板干片	海結百頁	薑絲冬瓜	有機福山萵苣	大滷湯	水果/履歷 豆漿	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2	653	700	298			
9	3/13	三	紫米飯	三杯麵腸	佃煮南瓜	白菜燒豆腐	青江菜	大黃瓜湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2	603	788	268			
10	3/14	四	雜糧飯	黑胡椒豆包	枸杞山藥	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	酥炸豆腐	玉米豆干	泡菜炒年糕	義白菜	雙色蘿蔔湯	乳品	4.2	2.5	1.8	0.0	0.8	2	758	745	215			
酥炸豆腐含有「蒸瓜子」，不適合對其過敏體質者食用																					
12	3/18	一	麥片飯	雙薯燒麵丸	豆角紫茄	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	咖哩豆包丁	小瓜什錦	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	西芹素雞	涼薯炒蛋	黃瓜麵線	青江菜	紫菜玉米湯	水果	4.2	2.0	1.8	1.0	0.0	2	624	765	245			
15	3/21	四	小米飯	豆腐粉絲煲	鮮菇冬瓜	堅果玉米干丁	有機黑葉白菜	三絲湯	乳品	4.2	2.3	1.7	0.0	0.8	2	719	754	335			
堅果玉米干丁含有「腰果」，不適合對其過敏體質者食用																					
16	3/22	五	特餐： 大滷麵	椒鹽豆干	三杯杏鮑菇	關東煮	油菜		水果	4.0	2.5	2.4	1.0	0.0	2	685	733	205			
17	3/25	一	地瓜飯	香滷蘭花干	珍菇燒百頁	芋香白菜滷	有機味美菜	番茄黃芽湯	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	醃醬豆干丁	山藥蘑菇	高麗菜燒豆腐	有機荷葉白菜	薑絲冬瓜湯	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	枸杞洋芋	香滷雙味	義白菜	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： 黃金炒飯	素浦燒鰻	海帶干絲	金茸小瓜	有機菠菜	四神湯	水果	4.2	2.5	1.6	1.0	0.0	2	657	800	245			
素浦燒鰻含有「白芝麻」，不適合對其過敏體質者食用																					
21	3/29	五	燕麥飯	家常油腐	西芹炒豆包	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			

*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】骨骼強健的秘密：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。但小朋友們要注意，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含有豐富的維生素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