

臺北市大湖國民小學
113年4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	豆魚蛋肉類	蔬菜			水果	乳品	油脂類	熱量	鈉	鈣				
				(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(g)	(mg)	(mg)						
1	4/1	一	芝麻飯	打拋干丁	麻油凍豆腐	黃瓜寬粉	有機高麗菜	羅宋湯	乳品	4.3	2.0	2.2	0.0	0.8	2	716	800	378
2	4/2	二	特餐: 什錦湯麵	酥炸豆腐	鮮蔬烤麩	蘿蔔素丸子	有機油江菜		水果	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2.5	675	800	256
3	4/3	三	紫米飯	南瓜麵輪	涼薯炒蛋	海帶絲干絲	萵苣	薑味冬瓜湯	水果	4.0	2.0	1.6	1.0	0.0	2	605	800	205
4	4/4	四	清明/兒童連假															
5	4/5	五																
6	4/8	一	麥片飯	有機黑木耳 蕃茄燉麵腸	青椒干片	椒鹽杏鮑菇	有機小松菜	味噌蘿蔔湯	水果	4.0	2.3	2.1	1.0	0.0	2	640	800	245
7	4/9	二	小米 有機米飯	香滷百頁	珍菇紅絲炒蛋	玉米洋芋干丁	有機小白菜	紫菜蔬菜湯	水果	4.5	2.0	1.8	1.0	0.0	2	645	800	215
玉米洋芋干丁含有「腰果」，不適合對其過敏體質者食用																		
8	4/10	三	蕎麥飯	西芹豆包	小瓜素雞	紹子豆腐	我白 苣	結頭菜湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2	640	800	298
9	4/11	四	特餐: 臺式瓜仔干丁飯	素長鵝	甜椒干絲	茄子燒菇	有機高麗菜	素肉羹湯	乳品	4.0	2.5	1.8	0.0	0.8	2	723	800	356
10	4/12	五	燕麥飯	雙薯燒麵丸	清炒海根	油片花椰	油菜	黃瓜湯	水果	4.5	2.0	2.0	1.0	0.0	2	650	800	234
11	4/15	一	南瓜飯	蜜汁豆干	清燒冬瓜	關東煮	有機黑茼蒿	海芽蔬菜湯	水果	4.2	2.0	1.6	1.0	0.0	2.5	642	800	215
12	4/16	二	芝麻 有機米飯	咖哩油腐	枸杞山藥	高麗豆包	有機味美菜	酸辣湯	乳品	4.5	2.0	1.9	0.0	0.8	2	723	800	378
13	4/17	三	胚芽飯	糖醋烤麩	養生豆腐	海結滷豆干	青江菜	黃瓜湯	水果	4.5	2.5	1.8	1.0	0.0	2	683	800	233
海結滷豆干含有「花生」，不適合對其過敏體質者食用																		
14	4/18	四	特餐: 麻油高麗菜飯	素長鵝	豆角干片	古早味蒸蛋	有機小白菜	四神湯	水果	4.2	2.5	1.5	1.0	0.0	2	654	800	245
15	4/19	五	紫米飯	茄香豆腐煲	醋溜洋芋絲	珍菇黃瓜	萵苣	黃芽番茄湯	水果 小米/履歷 一餐	4.0	2.0	2.1	1.0	0.0	2	618	800	335
16	4/22	一	蔬食日: 芝麻飯	金茸蒸蛋	白菜麵筋	咖哩百頁	有機高麗菜	摩摩喳喳	水果	4.5	2.0	1.5	1.0	0.0	2	638	800	205
17	4/23	二	特餐: 玉米蔬菜粥	照燒素排	蕃茄花椰	紅燒冬瓜	有機小松菜	豆沙包*1	水果	4.5	2.5	1.6	1.0	0.0	2.2	687	800	235
照燒素排含有「白芝麻」，不適合對其過敏體質者食用																		
18	4/24	三	小米飯	香菇麵腸	三杯杏鮑菇	洋芋炒蛋	莧白菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2	640	800	265
19	4/25	四	蕎麥飯	沙茶干片	佃煮南瓜	小瓜素甜條	有機小白菜	味噌紫菜湯	水果	4.0	2.3	1.8	1.0	0.0	2	633	800	298
20	4/26	五	燕麥飯	瓜仔素肉	蜜汁海結	香菇燒豆腐	油菜	羅宋湯	乳品	4.0	2.5	1.5	0.0	0.8	2.5	738	800	278
蜜汁海結含有「白芝麻」，不適合對其過敏體質者食用																		
21	4/29	一	特餐: 素醃醬麵	素蒲燒鰻	山藥洋芹	醃醬什錦	有機茼蒿白菜	青菜豆腐湯	水果	4.2	2.5	1.6	1.0	0.0	2	657	800	265
22	4/30	二	胚芽 有機米飯	日式壽喜燒	鮮燴黃瓜	番茄炒蛋	有機山波菜	冬瓜薏仁湯	水果	4.0	2.5	1.6	1.0	0.0	2	643	800	268
※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】清明潤餅健康吃																		
清明節是家人團聚的時刻，潤餅成為共同的節慶食物。潤餅形狀扁平，象徵大地，而在清明節祭祖時，用潤餅表達對祖先的敬意和追思。在享用美味的潤餅時，應該掌握高纖、少糖、少油、少鹽等四個原則，與家人們一起健康吃潤餅！																		
1. 各項食材之烹調方式盡量用水煮、汆燙等方式，少用油炸，以減少熱量的攝取。																		
2. 多選用當季新鮮、顏色豐富及富含纖維素的蔬菜，如：高麗菜、胡蘿蔔絲、涼薯、韭菜、香菇絲、苜蓿芽、豆芽菜等。																		
3. 適量使用糖粉及花生粉，可改用海苔粉取代。																		
4. 減少油脂的攝取，可少用五花肉、炸蛋酥，改用瘦豬肉絲、豆干絲及蒸蛋皮。																		
5. 少用醃漬過的蔬菜，多用蔥、蒜、香菜等天然香料。																		
享用健康潤餅之餘，別忘了加上季節性的新鮮水果，如：柑桔、柳柑、蓮霧、香蕉、芭樂、蘋果等，補充豐富的維生素與礦物質，和家人們一起健康團圓吃潤餅！																		
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																		