

**臺北市大湖國民小學
113年5月份 學校午餐菜單(素)**

編號	日期	星期	主食	副 食			湯	水果	全穀	豆	蔬	水	乳	糖	鈉	鈣		
									類	類	菜	果	品	類	(kcal)	(mg)	(mg)	
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)			
1	5/1	三	紫米飯	香滷百頁	青椒干片	豆芽炒洋芋	萵苣	味噌蔬菜湯	水果	4.0	2.0	1.8	1.0	0.0	2	610	800	187
2	5/2	四	小米飯	打拋干丁	義式花椰	枸杞冬瓜	有機小松菜	大滷湯	乳品	4.0	2.0	2.1	0.0	0.8	2	693	800	322
3	5/3	五	特餐: 麵線糊	酥炸豆腐	金茸小瓜	海結滷蘿蔔	有機蔬菜	豆沙包*1	水果	4.0	2.0	1.7	1.0	0.0	2.5	630	800	155
4	5/6	一	地瓜飯	紅燒蘭花干	枸杞南瓜	有機金滑菇炒蛋	有機高麗菜	玉米蘿蔔湯	乳品	4.0	2.5	1.8	0.0	0.8	2	723	800	311
5	5/7	二	特餐: 素撿鍋麵	蜜汁素排	塔香茄子	有機菇燴黃瓜	有機黑紫白菜		水果	4.0	2.5	2.1	1.0	0.0	2	655	800	156
蜜汁素排含有「白芝麻」，不適合對其過敏體質者食用																		
6	5/8	三	燕麥飯	京醬干片	鮑菇麵腸	白菜粉絲煲	青江菜	海芽豆腐湯	水果	4.5	2.0	1.5	1.0	0.0	2	638	800	155
7	5/9	四	蕎麥飯	糖醋烤麩	鮮菇海根	油片花椰	有機油江菜	酸辣湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2	615	800	146
8	5/10	五	雜糧飯	鐵板干絲	菇燒百頁	金茸匏瓜	萵苣	綠豆薏仁甜湯	水果	4.0	2.0	2.1	1.0	0.0	2	618	800	185
9	5/13	一	特餐: 鐵板麵	素菇醬燴豆腐	羅漢齋	關東煮	有機小白菜	南瓜濃湯	水果	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2.5	675	800	155
10	5/14	二	小米 有機米飯	三杯油豆腐	玉米蒸蛋	白菜滷	有機空心菜	黃瓜菇湯	乳品	4.0	2.0	1.6	0.0	0.8	2	680	800	344
11	5/15	三	燕麥飯	黑胡椒豆包	香菇麵筋	鮮蔬素甜條	油菜	薑味冬瓜湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2	615	800	199
12	5/16	四	胚芽飯	檸檬素魚排	小瓜什錦	塔香豆腐	有機黑紫白菜	金茸三絲湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	663	800	188
13	5/17	五	紫米飯	日式壽喜燒	豆角紫茄	海帶炒干絲	有機蔬菜	味噌黃芽豆腐湯	水果/ 腹壓豆漿	4.0	2.5	1.9	1.0	0.0	2	650	800	163
14	5/20	一	芝麻飯	醬燒麵腸	玉米干丁	咖哩洋芋	有機高麗菜	黃瓜素丸子湯	水果	4.5	2.0	1.5	1.0	0.0	2	638	800	155
15	5/21	二	蕎麥 有機米飯	雙薯燒麵丸	清燒冬瓜	鮮蔬炒蛋	有機白莧菜	素肉羹湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2	603	800	188
彩椒干片含有「腰果」，不適合對其過敏體質者食用																		
16	5/22	三	小米飯	南瓜燒麵輪	西芹炒豆包	彩椒干片	萵苣	雙喜紅棗湯	水果	4.5	2.0	1.5	1.0	0.0	2	638	800	122
17	5/23	四	特餐: 味噌烏龍	椒鹽豆干	燴雙茄	絲瓜麵筋	有機苜蓿白菜		水果	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2.5	675	800	128
18	5/24	五	燕麥飯	素蒲燒鰻	山藥花椰菜	白菜燒豆腐	油菜	薑絲海帶絲湯	乳品	4.5	2.0	1.5	0.0	0.8	2	713	800	322
19	5/27	一	南瓜飯	素長鵝	瓜仔干丁	佃煮蘿蔔	有機空心菜	玉米濃湯	水果	4.0	2.0	1.9	1.0	0.0	2	613	800	183
20	5/28	二	芝麻 有機米飯	咖哩百頁	小瓜素雞	花椰什錦	有機小白菜	金茸黃瓜湯	水果	4.5	2.0	1.8	1.0	0.0	2	645	800	173
21	5/29	三	蔬食特餐: 鮮蔬醬油炒飯	玉米蒸蛋	佃煮南瓜	海結滷豆干	莧白菜	番茄黃芽湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2	603	800	200
海結滷豆干含有「花生」，不適合對其過敏體質者食用																		
22	5/30	四	小米飯	泡菜油豆腐	甜椒干絲	香菇洋芋	有機山菠菜	素肉骨茶湯	乳品	4.2	2.0	1.6	0.0	0.8	2	694	800	315
23	5/31	五	雜糧飯	蜜汁豆干	養生豆腐	枸杞黃瓜麵線	青江菜	鷹嘴豆蔬菜湯	水果	4.0	2.5	1.9	1.0	0.0	2.5	673	800	158
蜜汁豆干含有「白芝麻」，不適合對其過敏體質者食用																		

※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】發芽的馬鈴薯可以食用嗎？

小朋友，天氣越來越炎熱，加上臺灣的氣候又很潮濕，所以我們在儲存食材的時候要特別小心！馬鈴薯是我們營養午餐中非常常見的食材，有些人喜歡吃咖哩中的馬鈴薯，有些人喜歡吃馬鈴薯做成的薯條，今天告訴你一個關於馬鈴薯的小知識。

你知道嗎？馬鈴薯發芽以後，裡面會產生一種叫做「茄鹼」的物質。這個茄鹼是馬鈴薯保護自己的一種方式，用來抵禦害蟲。但是，如果我們吃了太多茄鹼，就可能讓我們的身體不舒服、出現噁心、腹瀉，甚至幻覺呢！

所以，如果馬鈴薯發芽了，我們就不要吃它哦！很多人以為只要將發芽處（芽點）去除就能解除可能造成的中毒危害，但其實即使把發芽的地方去掉，整顆馬鈴薯的茄鹼量還是會增加喔！

因此，儲存食材時，我們就應該把馬鈴薯放在涼爽、陰暗的地方，或者放在冰箱裡的冷藏室，這樣就能減緩它發芽的速度啦！記得，用紙袋戳洞取代塑膠袋來存放馬鈴薯，這樣它就能呼吸得更慢，不容易發芽哦！🍌

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