

臺北市大湖國民小學  
113年6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	豆魚	蔬	水	乳	油	熱	鈉	鈣		
								類	類	菜	果	品	類	量				
								(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)		
1	6/3	一	麥片飯	打拋豬	椒鹽有機杏鮑菇	有機白苧菜	黃瓜雞骨湯	水果	4.5	2.0	1.7	1.0	0.0	2.5	664	800	178	
2	6/4	二	燕麥 有機米飯	古早味滷雞翅	芋香白菜滷	有機黑葉白菜	味噌海芽蘿蔔湯	乳品	4.0	2.5	1.5	0.0	0.8	2	715	800	333	
3	6/5	三	紫米飯	照燒豬柳	奶香花椰	莖白菜	薑味海帶絲湯	水果	4.0	2.0	2.2	1.0	0.0	2	620	800	233	
4	6/6	四	蕎麥飯	香菇瓜仔雞	腰果玉米干丁	有機空心菜	青菜豆腐湯	水果/ 乾豆漿	4.0	2.5	1.8	1.0	0.0	2	648	800	311	
腰果玉米干丁含有「腰果」，不適合對其過敏體質者食用																		
5	6/7	五	端午節特餐： 油飯	香滷豬排	關東煮	油菜	冬瓜魚丸湯	水果	4.0	2.5	1.6	1.0	0.0	2	643	800	265	
關東煮含有「柴魚」，不適合對其過敏體質者食用																		
6	6/10	一	端午節															
7	6/11	二	蔬食特餐： 玉米味噌 油片烏龍麵	番茄炒蛋	酥炸地瓜條	有機荷蘭葉白菜		水果	4.5	2.0	1.6	1.0	0.0	2	640	800	244	
8	6/12	三	麥片飯	紅燒排骨	海帶絲干絲	青江菜	黃瓜玉米湯	水果	4.0	2.0	2.4	1.0	0.0	2	625	800	268	
9	6/13	四	小米飯	香酥雞腿	韓式炒年糕	有機空心菜	珍菇鮑瓜湯	水果	4.2	2.5	1.7	1.0	0.0	2.5	682	800	155	
10	6/14	五	南瓜飯	梅子燉肉	鐵板豆腐	有機蔬菜	玉米濃湯	乳品	4.0	2.0	1.5	0.0	0.8	2	678	800	327	
11	6/17	一	特餐： 醉醬麵	香酥腐乳雞翅	醉醬什錦	有機荷蘭葉白菜	味噌蛋花湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	698	800	187	
12	6/18	二	紫米 有機米飯	京醬肉絲	鮮蔬炒蛋	有機白苧菜	薑味冬瓜湯	水果	4.0	2.5	1.7	1.0	0.0	2	645	800	199	
13	6/19	三	雜糧飯	什錦黑醋雞	鮑瓜寬粉	小白菜	酸辣湯	水果	4.0	2.5	1.9	1.0	0.0	2	650	800	175	
14	6/20	四	芝麻飯	香滷豬排	咖哩洋芋	有機小松菜	羅宋湯	乳品	4.5	2.5	1.5	0.0	0.8	2	750	800	265	
15	6/21	五	蕎麥飯	醬爆雞丁	黃瓜燴雙菇	莖白菜	蘿蔔大骨湯	水果	4.0	2.0	2.3	1.0	0.0	2	623	800	174	
16	6/24	一	麥片飯	韓式泡菜燒肉	枸杞冬瓜	有機黑葉白菜	四神大骨湯	水果	4.2	2.0	1.9	1.0	0.0	2	627	800	167	
17	6/25	二	胚芽 有機米飯	糖醋雞丁	花椰佐高麗	有機空心菜	黑糖地瓜西米露	水果	4.5	2.0	2.0	1.0	0.0	2	650	800	183	
18	6/26	三	小米飯	洋蔥肉絲	紹子豆腐	油菜	金茸白菜湯	水果	4.0	2.5	1.7	1.0	0.0	2	645	800	155	
19	6/27	四	特餐： 黃金炒飯	椒鹽魚排	絲瓜粉絲煲	有機小白菜	紫菜蛋花湯	水果	4.1	2.0	1.9	1.0	0.0	2.5	642	800	183	
椒鹽魚排含有「葵瓜子」，不適合對其過敏體質者食用																		
20	6/28	五	紫米飯	洋芋燒雞	古早味蒸蛋	青江菜	海帶絲豆腐湯	乳品	4.2	2.2	1.5	0.0	0.8	2	707	800	255	

※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】夏日健康攻略-暑假營養小提醒

令人期待的暑假終於來了，別忘了給身體注入充沛的能量！這裡有些小提醒，讓我們的暑假可以過得更加健康、充滿活力！

一、水果大作戰：

在暑假炎熱的日子裡，吃水果常常是最好的解暑方法，像是西瓜、荔枝、芒果、哈密瓜，它們不僅可口，還富含水分和維生素，讓我們的身體保持活力。但是還是要非常注意，水果中含有高量的糖分，仍然會有糖分攝取過多而造成肥胖的問題喔！

二、色彩繽紛的蔬菜：

將彩虹般的蔬菜加入每一餐，如紅橙黃綠的蔬菜，它們提供各種不同維生素和礦物質，維持我們的身體健康，讓我們在快樂放暑假的同時，身體也得到均衡的營養。

三、水的魔法：

炎夏夏日容易流失水分，要記得多喝水，減少含糖飲料的攝取。攜帶水壺，隨時隨地補充水分，讓你在玩樂中保持清爽。

暑假是個令人開心的時光，別忘了也要遵循夏日健康攻略，讓我們在開心玩樂之餘，也能維持身體健康甚至變得更強壯！

大湖國小學務處敬上