臺北市大湖國民小學

113年6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 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	油脂與堅果種籽 (份)	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)
1	6/3	一	麥片飯	打拋干丁	鮮蔬炒年糕	椒鹽有機杏鮑菇	有機白莧菜	黃瓜菇菇湯	水果	4.0	2.0	1.8	1.0	0.0	2	610	800	187
2	6/4	二	燕麥 有機米飯	香滷蘭花干	金茸小瓜	芋香白菜滷	有機黑葉白菜	味噌海芽蘿蔔湯	乳品	4.0	2.0	2.1	0.0	0.8	2	693	800	322
3	6/5	三	紫米飯	黑胡椒素雞	紅燒凍豆腐	奶香花椰	莪白菜	薑味海帶絲湯	水果	4.0	2.0	1.7	1.0	0.0	2.5	630	800	155
4	6/6	四	蕎麥飯	香菇麵筋	金茸蒸蛋	腰果玉米干丁	有機空心菜	青菜豆腐湯	水果/ 履歷豆漿	4.0	2.5	1.8	0.0	0.8	2	723	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	酥炸豆腐	醋溜洋芋絲	關東煮	油菜	冬瓜素丸子湯	水果	4.0	2.5	2.1	1.0	0.0	2	655	800	156
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	三杯油豆腐	酥炸地瓜條	有機荷葉白菜		水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2	615	800	146
8	6/12	三	麥片飯	紅燒百頁	養生南瓜	海帶絲干絲	青江菜	黃瓜玉米湯	水果	4.0	2.0	2.1	1.0	0.0	2	618	800	185
9	6/13	四	小米飯	香菇干丁	什錦凍豆腐	韓式炒年糕	有機空心菜	珍菇匏瓜湯	水果	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2.5	675	800	155
10	6/14	五	南瓜飯	雙薯燒麵丸	塔香茄子	鐵板豆腐	有機蔬菜	玉米濃湯	乳品	4.0	2.0	1.6	0.0	0.8	2	680	800	344
11	6/17	一	特餐:醃醬麵	長素鵝	小瓜什錦	醃醬什錦	有機荷葉白菜	味噌黃芽湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2	615	800	199
12	6/18	二	紫米 有機米飯	京醬干片	鮮菇海根	鮮蔬炒蛋	有機白莧菜	薑味冬瓜湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	663	800	188
13	6/19	三	雜糧飯	西芹黑干	油片花椰	匏瓜寬粉	小白菜	酸辣湯	水果	4.0	2.5	1.9	1.0	0.0	2	650	800	163
14	6/20	四	芝麻飯	椒鹽百頁	芽菜干絲	咖哩洋芋	有機小松菜	番茄蔬菜湯	乳品	4.5	2.0	1.5	1.0	0.0	2	638	800	155
15	6/21	五	蕎麥飯	香菇燒豆腐	絲瓜豆皮	黃瓜燴雙菇	莪白菜	蘿蔔紅棗湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2	603	800	188
16	6/24	一	麥片飯	泡菜炒油腐	甜椒干絲	枸杞冬瓜	有機黑葉白菜	四神湯	水果	4.5	2.0	1.5	1.0	0.0	2	638	800	122
17	6/25	二	胚芽 有機米飯	日式壽喜燒	玉米干丁	花椰佐高麗	有機空心菜	黑糖地瓜西米露	水果	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2.5	675	800	128
18	6/26	三	小米飯	糖醋烤麩	小瓜素雞	紹子豆腐	油菜	金茸白菜湯	水果	4.5	2.0	1.5	0.0	0.8	2	713	800	322
19	6/27	四	特餐: 黃金炒飯	香酥素排	西芹炒豆包	絲瓜粉絲煲	有機小白菜	紫菜蔬菜湯	水果	4.0	2.0	1.9	1.0	0.0	2	613	800	183
香酥素排含有「葵瓜子」，不適合對其過敏體質者食用																		
20	6/28	五	紫米飯	沙茶干片	南瓜燒麵輪	古早味蒸蛋	青江菜	海帶絲豆腐湯	乳品	4.5	2.0	1.8	1.0	0.0	2	645	800	173

※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：

炎炎夏日容易流失水分，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！

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