

臺北市大湖國民小學  
113年8.9月份 學校午餐菜單(素)

編號	日期	星期	主食	副食				湯	水果	全穀類 (份)	豆魚肉類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	油脂類 (g)	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)
1	8/30	五	麥片飯	京醬干片	什錦凍豆腐	鮮燴黃瓜	油菜	海帶絲金草湯	水果	4.2	2.5	1.9	1.0	0.0	2	664	800	167
2	9/2	一	芝麻飯	三杯油豆腐	枸杞南瓜	玉米炒蛋	有機白莧菜	薑味冬瓜湯	水果	4.0	2.5	1.9	1.0	0.0	2	650	800	175
3	9/3	二	胚芽 有機米飯	番薯燒麵輪	西芹炒豆包	關東煮	有機小松菜	味噌蔬菜湯	水果	4.5	2.5	1.4	1.0	0.0	2	673	800	162
4	9/4	三	小米飯	日式壽喜燒	山藥花椰	香滷豆干	空心菜	黃瓜菇湯	水果	4.0	2.5	1.8	1.0	0.0	2	648	800	205
香滷豆干含有「花生」，不適合對其過敏體質者食用																		
5	9/5	四	燕麥飯	鐵板干絲	香菇蒸蛋	金草鮑瓜	有機黑茼蒿	四神湯	乳品	4.0	2.5	2.1	0.0	0.8	2	730	800	322
6	9/6	五	異國料理 (義大利料理): 茄汁義大利麵	義式香料素魚排	油片高麗	茄汁什錦	莪白菜	玉米濃湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	698	800	134
7	9/9	一	地瓜飯	海結蘭花干	養生豆腐	白菜麵筋	有機空心菜	綠豆西谷米	水果	4.5	2.0	2.0	1.0	0.0	2	650	800	172
8	9/10	二	芝麻 有機米飯	咖哩百頁	小瓜素雞	黃瓜燴雙菇	有機黑茼蒿	大滷湯	乳品	4.5	2.5	2.0	0.0	0.8	2	763	800	347
9	9/11	三	糙米飯	黑胡椒豆包	鮑菇麵腸	枸杞冬瓜	青江菜	蘿蔔香菇湯	水果	4.0	2.0	2.4	1.0	0.0	2	625	800	155
10	9/12	四	特餐: 香菇素炒飯	酥炸豆腐	番茄炒蛋	豆角紫茄	有機小松菜	金草筍絲湯	水果	4.0	2.0	1.8	1.0	0.0	2.5	633	800	188
11	9/13	五	胚芽飯	雙薯燒麵丸	瓜仔干丁	鮑瓜寬粉	莧菜	紫菜蔬菜湯	水果	4.0	2.0	1.7	1.0	0.0	2	608	800	186
12	9/16	一	特餐: 玉米山藥粥	素長鵝	盒菜玳瑁	清燉蘿蔔	有機油江菜	豆沙包糝	乳品	4.0	2.5	1.7	0.0	0.8	2	720	800	305
13	9/17	二	中秋節															
14	9/18	三	麥片飯	醬爆素雞	佃煮南瓜	香菇燒豆腐	莪白菜	冬瓜薏仁湯	水果	4.5	2.5	1.6	1.0	0.0	2	678	800	208
15	9/19	四	糙米飯	沙茶干片	花椰豆包	奶香洋芋	有機小白菜	黃瓜玉米湯	水果/ 履歷豆漿	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2	640	800	299
16	9/20	五	小米飯	素蒲燒鰻	三杯杏鮑菇	鮮蔬炒蛋	青江菜	味噌海芽蘿蔔湯	水果	4.0	2.5	1.4	1.0	0.0	2.5	660	800	205
17	9/23	一	南瓜飯	泡菜炒油腐	甜椒干絲	有機菇燴黃瓜	有機白莧菜	有機金草海帶湯	水果	4.0	2.5	2.2	1.0	0.0	2	658	800	177
18	9/24	二	特餐: 素肉絲撈麵	照燒素排	清燒冬瓜	酥炸地瓜條	有機黑茼蒿		水果	4.5	2.5	1.2	1.0	0.0	2.5	690	800	129
19	9/25	三	胚芽飯	打拋干丁	山藥炒西芹	麻油時蔬	小白菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.0	2.0	1.7	1.0	0.0	2	608	800	125
20	9/26	四	小米飯	香滷百頁	小瓜什錦	堅果玉米干丁	有機空心菜	素肉羹湯	水果	4.0	2.0	1.4	1.0	0.0	2	600	800	144
堅果玉米干丁含有「腰果」，不適合對其過敏體質者食用																		
21	9/27	五	蔬食日: 香鬆飯	玉米蒸蛋	蜜汁海結	咖哩豆包	莪白菜	白菜豆腐湯	乳品	4.2	2.5	1.2	0.0	0.8	2	722	800	289
蜜汁海結含有「白芝麻」，不適合對其過敏體質者食用																		
22	9/30	一	麥片飯	茄香豆腐煲	豆角干片	鮮筍炒香菇	有機油江菜	番茄蔬菜湯	水果	4.0	2.0	2.1	1.0	0.0	2	618	800	188

※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

【營養圖地】缺碘拉警報！健康多一「碘」

小朋友們！你們知道嗎？有一種很重要的營養素叫做「碘」，稱為智力元素。雖然我們需要的量不多，但它就像我們身體裡的小精靈一樣，對我們的健康非常重要。一旦缺乏，就可能讓我們的身體沒辦法正常運作，因此了解碘的正確攝取是非常重要的喔！

- 一、碘對我們有什麼好處？
- 1. 幫助腺體正常運作：碘能幫助甲狀腺製造我們所需的荷爾蒙，讓我們能夠健康長高、長大。缺乏時就可能讓我們的身體罷工，導致體型矮小、發展遲緩。
- 2. 促進生長及發育：碘可以支持我們的大腦發展，對於學習記憶很有幫助。因此長期缺碘可能影響小朋友的智力與學習發展。
- 二、從哪裡獲取碘呢？
- 1. 添加「碘」的食鹽：加碘鹽可以提供充足的碘，是穩定且安全得到碘的方法。
- 2. 吃海產：像是海帶、魚類和蝦子都是富含碘的好食物。

了解碘對我們的健康有多麼重要，我們可以從不同的食物中獲取它。記得和爸爸媽媽一起選擇富含碘的食物，保持均衡飲食，讓自己更健康、聰明零缺「碘」！  
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