

臺北市大湖國民小學
113年8.9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	脂肪	熱	鈉	鈣
									類	肉	菜	果	品	質	量	(mg)	(mg)
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)	
1	8/30	五	麥片飯	京醬肉絲	鮮燴黃瓜	油菜	海帶絲豆腐湯	水果	4.2	2.5	1.9	1.0	0.0	2	664	800	167
2	9/2	一	芝麻飯	三杯雞	關東煮	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	番薯燉肉	玉米炒蛋	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	親子丼	香滷豆干	空心菜	黃瓜雞骨湯	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	蠔香肉片	蛋酥飽瓜	有機黑葉白菜	四神大骨湯	乳品	4.0	2.5	2.1	0.0	0.8	2	730	800	322
6	9/6	五	異國料理 (義式料理): 茄汁義大利麵	義式香料雞翅	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	海結燒肉	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	咖哩雞	黃瓜燴雙菇	有機黑葉白菜	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	味噌豬柳	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: 肉絲炒飯	椒鹽魚排	番茄炒蛋	有機小松菜	金茸筍絲湯	水果	4.0	2.0	1.8	1.0	0.0	2.5	633	800	188
椒鹽魚排含有「葵瓜子」，不適合對其過敏體質者食用																	
11	9/13	五	胚芽飯	梅子雞	飽瓜寬粉	莧菜	紫菜蛋花湯	水果	4.0	2.0	1.7	1.0	0.0	2	608	800	186
12	9/16	一	特餐: 玉米香菇粥	照燒豬排	鮮蔬魚丸	有機油江菜	豆沙包*1	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	醬爆雞丁	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	沙茶肉片	奶香洋芋	有機小白菜	黃瓜玉米湯	水果/ 蔬鹽豆漿	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2	640	800	299
16	9/20	五	小米飯	香酥雞排	鮮蔬炒蛋	青江菜	味噌海芽小魚湯	水果	4.0	2.5	1.4	1.0	0.0	2.5	660	800	205
17	9/23	一	南瓜飯	春川炒雞	有機菇燴黃瓜	有機白莧菜	有機金茸海帶湯	水果	4.0	2.5	2.2	1.0	0.0	2	658	800	177
18	9/24	二	特餐:有機金 茸搶鍋麵	香滷豬排	酥炸地瓜條	有機黑葉白菜		水果	4.5	2.5	1.2	1.0	0.0	2.5	690	800	129
19	9/25	三	胚芽飯	打拋豬	麻油時蔬	小白菜	玉米蛋花湯	水果	4.0	2.0	1.7	1.0	0.0	2	608	800	125
20	9/26	四	小米飯	古早味雞腿	堅果玉米肉末	有機空心菜	肉羹湯	水果	4.0	2.0	1.4	1.0	0.0	2	600	800	144
腰果玉米肉末含有「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	咖哩油腐	莪白菜	白菜豆腐湯	乳品	4.2	2.5	1.2	0.0	0.8	2	722	800	289
22	9/30	一	麥片飯	魚丁豆腐煲	鮮筍炒肉絲	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

※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】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，對於學習跟記憶很有幫助。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