臺北市大湖國民小學

113年10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	豆魚蛋肉類	蔬菜	水果	乳品	油脂與堅果種籽	熱量	鈉	鈣
										(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)
1	10/1	二	燕麥 有機米飯	糖醋烤麩	絲瓜腐皮	關東煮	有機白莧菜	味噌蔬菜湯	水果	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2	653	800	175
2	10/2	三	雜糧飯	沙茶干片	紅棗蒸南瓜	紹子豆腐	油菜	海芽黃瓜湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2	640	800	205
3	10/3	四	特餐: 麻油高麗菜飯	素蒲燒鰻	拌炒蓮藕片	鮮筍炒蛋	有機小白菜	匏瓜金茸湯	乳品	4.2	2.5	1.8	0.0	0.8	2.5	759	800	355
4	10/4	五	紫米飯	瓜仔干丁	麻油凍豆腐	大瓜素甜條	空心菜	四神湯	水果	4.0	2.5	1.8	1.0	0.0	2	648	800	165
5	10/7	一	芝麻飯	有機木耳滷花干	羅漢齋	玉米蒸蛋	有機山菠菜	紫菜蔬菜湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2	640	800	153
6	10/8	二	胚芽 有機米飯	三杯油豆腐	筍片干片	有機木耳炒花椰	有機黑葉白菜	玉米香菇湯	乳品	4.0	2.0	1.7	0.0	0.8	2	683	800	284
7	10/9	三	小米飯	海結燒素雞	豆角紫茄	鮮菇燒豆腐	青江菜	素肉骨茶湯	水果	4.0	2.0	2.4	1.0	0.0	2	625	800	155
8	10/10	四	雙十節															
9	10/11	五	特餐: 醡醬麵	香酥素排	鮮菇大白菜	醡醬什錦	高麗菜	鮮筍粉絲湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	625	800	144
10	10/14	一	麥片飯	雙薯燒麵丸	鮮蔬炒蛋	珍菇黃瓜	有機味美菜	雙喜蘿蔔湯	乳品	4.0	2.0	1.9	0.0	0.8	2	688	800	336
11	10/15	二	特餐: 玉米蔬菜粥	素長鵝	沙茶干片	腐皮蘿蔔絲	有機荷葉白菜	豆沙包	水果	4.2	2.0	1.6	1.0	0.0	2	619	800	164
12	10/16	三	燕麥飯	香滷百頁	彩椒干絲	豆芽炒洋芋	油菜	南瓜濃湯	水果	4.0	2.5	1.6	1.0	0.0	2	643	800	185
13	10/17	四	雜糧飯	椒鹽豆干	養生豆腐	白菜滷	有機空心菜	素肉羹湯	水果	4.0	2.0	1.7	1.0	0.0	2.5	630	800	148
14	10/18	五	糙米飯	香菇燒豆腐	山藥花椰菜	海結滷豆干	青江菜	味噌黃芽湯	水果	4.0	2.5	1.7	1.0	0.0	2	645	800	206
海結滷豆干含有「花生」，不適合對其過敏體質者食用																		
15	10/21	一	特餐(泰式料理): 薑黃飯	檸香素魚排	茄香豆腐	咖哩洋芋	有機小白菜	摩摩喳喳	水果	4.5	2.5	1.2	1.0	0.0	2.5	690	800	208
16	10/22	二	紫米 有機米飯	蠔香黑干	山藥炒西芹	玉米炒蛋	有機小松菜	玉米濃湯	水果/ 履歷豆醬	4.0	2.5	1.6	1.0	0.0	2	643	800	197
17	10/23	三	胚芽飯	砂鍋油腐	鮮菇海根	佃煮蘿蔔	莪白菜	黃瓜玉米湯	水果	4.0	2.5	2.3	1.0	0.0	2	660	800	165
18	10/24	四	蔬食日: 香鬆飯	番茄炒蛋	小瓜素雞	蜜汁杏鮑菇	有機黑葉白菜	青菜豆腐湯	水果	4.0	2.0	1.6	1.0	0.0	2	605	800	177
蜜汁杏鮑菇含有「白芝麻」，不適合對其過敏體質者食用																		
19	10/25	五	燕麥飯	鐵板干絲	塔香豆腐	鮮蔬炒年糕	空心菜	海芽冬瓜湯	乳品	4.2	2.0	1.8	0.0	0.8	2	699	800	229
20	10/28	一	麥片飯	珍菇燒百頁	香菇麵筋	花椰炒豆包	有機油江菜	酸辣湯	水果	4.0	2.0	2.1	1.0	0.0	2	618	800	177
21	10/29	二	雜糧 有機米飯	京醬干片	什錦凍豆腐	黃瓜寬粉	有機山菠菜	紫菜豆腐湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2	640	800	203
22	10/30	三	紫米飯	黑胡椒豆包	枸杞冬瓜	玉米干丁	油菜	蘿蔔素丸子湯	水果	4.2	2.2	1.5	1.0	0.0	2	632	800	199
23	10/31	四	特餐: 味噌烏龍麵	酥炸豆腐	蜜汁海結	珍菇紅絲炒蛋	有機荷葉白菜		乳品	4.0	2.0	2.0	0.0	0.8	2.5	713	800	288
蜜汁海結含有「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】諾羅病毒小百科

諾羅病毒是一種非常容易傳染的病毒，特別在秋天及冬天。這種病毒會讓我們的肚子不舒服，也可能會有嘔吐、腹瀉、腹痛和發燒的情況出現。

諾羅病毒常透過糞口途徑傳染，其傳染途徑包括未保持良好衛生習慣與感染者密切接觸，或是食用遭污染的食品。因此學習如何預防是非常重要的！

重點一：酒精或乾洗手無法殺滅諾羅病毒，因此飯前、飯後及如廁後須確實使用肥皂或洗手乳將雙手洗淨，並減少觸碰口鼻。

重點二：確保食物煮熟，水源要乾淨，並避免生熟食交叉污染。

重點三：加強維護環境衛生，定期使用漂白水消毒廚房、廁所及餐飲場所等。

重點四：若感染病毒應多休息並多喝開水，避免脫水。

記住這些預防諾羅病毒的技巧，保持良好的衛生習慣。這樣我們就能更健康，開心地享受每一天。如果有不舒服的情況，記得告訴家長或老師。遠離病毒，保護自己和身邊的家人、朋友！

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