

臺北市大湖國民小學
113年11月份 學校午餐菜單(素)

編號	日期	星期	主食	副 食			湯	水果	營養成分									
									全穀根莖類 (份)	豆蛋肉類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	油脂類 (份)	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)	
1	11/1	五	胚芽飯	沙茶干片	小瓜什錦	白菜燒豆腐	青江菜	涼薯菇菇湯	水果	4.0	2.0	1.7	1.0	0.0	2.5	630	800	153
2	11/4	一	地瓜飯	素長鵝	海帶炒干絲	有機菇燉蘿蔔	有機味美菜	鮮筍香菇湯	水果	4.0	2.5	1.8	1.0	0.0	2.5	670	800	135
3	11/5	二	芝麻 有機米飯	咖哩豆腐煲	羅漢齋	三杯有機鮑菇豆干	有機黑葉白菜	羅宋湯	乳品	4.2	2.0	1.8	0.0	0.8	2.5	722	800	355
4	11/6	三	燕麥飯	芹菜麵腸	養生豆腐	鮮燴黃瓜	油菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	638	800	165
5	11/7	四	雜糧飯	麵輪燒海結	筍片干片	南瓜燴豆腐	有機小白菜	紅棗銀耳甜湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	625	800	153
6	11/8	五	特餐:素香菇 肉燥拌麵	香滷油腐	芋香白菜	番茄洋芋炒蛋	莪白菜	味噌黃芽湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	663	800	284
7	11/11	一	麥片飯	打拋干丁	關東煮	奶香洋芋	有機小松菜	金茸白菜湯	乳品	4.2	2.0	1.5	0.0	0.8	2.5	714	800	298
8	11/12	二	特餐:麵線羹	酥炸豆腐	三杯紫茄	花椰炒高麗	有機小白菜	豆沙包	水果	4.0	2.0	1.7	1.0	0.0	2.5	630	800	155
9	11/13	三	糙米飯	茄汁豆包	清燒冬瓜	塔香豆干	空心菜	紫菜味噌湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	663	800	135
10	11/14	四	紫米飯	鮮菇麵腸	青椒干片	黃瓜燴雙菇	有機油江菜	青菜豆腐湯	水果	4.0	2.0	1.9	1.0	0.0	2.5	635	800	186
11	11/15	五	蔬食日: 香鬆飯	香菇蒸蛋	枸杞南瓜	海結滷油腐	高麗菜	酸辣湯	水果/ 履歷豆漿	4.0	3.0	1.5	1.0	0.0	2.5	700	800	177
12	11/18	一	特餐(臺式料理): 臺式瓜仔干丁飯	椒鹽豆腐	拌炒蓮藕片	白菜滷	有機黑葉白菜	素肉羹湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	638	800	163
13	11/19	二	小米 有機米飯	鐵板干絲	山藥炒西芹	番茄豆腐蛋	有機青松菜	綠豆粉圓湯	水果	4.2	2.5	1.7	1.0	0.0	2.5	682	800	135
14	11/20	三	燕麥飯	春川油腐	紅燒海根	佃煮蘿蔔	油菜	番茄黃芽湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	638	800	178
15	11/21	四	芝麻飯	素蒲燒鰻	四季豆炒豆包	滷冬瓜麵輪	有機味美菜	味噌海芽豆腐湯	水果	4.2	2.0	1.2	1.0	0.0	2.5	632	800	198
16	11/22	五	糙米飯	雙薯燒麵丸	花椰什錦	麻油時蔬	青江菜	黃瓜玉米湯	乳品	4.2	2.0	1.9	0.0	0.8	2.5	724	800	245
17	11/25	一	麥片飯	紅燒百頁	枸杞炒高麗	古早味蒸蛋	有機福山萵苣	四神湯	水果	4.0	2.5	1.3	1.0	0.0	2.5	658	800	165
18	11/26	二	芝麻 有機米飯	冬瓜燒豆腐	小瓜素雞	白菜麵筋	有機小松菜	素肉骨茶湯	水果/ 堅果包	4.0	2.0	1.9	1.0	0.0	3	658	800	177
19	11/27	三	胚芽飯	香滷蘭花干	醋溜洋芋絲	鐵板豆腐	莪白菜	味噌海芽冬瓜湯	水果	4.0	2.5	1.4	1.0	0.0	2.5	660	800	229
20	11/28	四	特餐: 大滷麵	素長鵝	西芹炒豆干	大瓜素甜條	有機荷葉白菜		乳品	4.0	2.0	1.9	0.0	0.8	2.5	710	800	298
21	11/29	五	小米飯	砂鍋油腐	三杯杏鮑菇	玉米干丁	油菜	薑味冬瓜湯	水果	4.2	2.0	1.7	1.0	0.0	2.5	644	800	198

※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】健康體位靠三寶-健康飲食、身體活動、充足睡眠

小朋友！你知道保持健康體重有多重要嗎？健康體重不僅讓我們感覺更好，還能讓我們更有活力做自己喜歡的事情。今天，我們在一起學習怎麼保持健康的體重，讓我們的身體更強壯、更健康！

健康飲食

1. 自備水壺，以「白開水」或「無糖」飲料取代含糖飲料。
2. 適量取代大份量食物；降低吃甜食、零食、速食、高脂、高糖等。
3. 新鮮蔬果多樣性；多攝取原態食物；以全穀類取代精製穀類食物。

身體活動

1. 在適宜溫濕度多運動，運動前補充水分、運動中定時喝水，避免脫水。
2. 降低每天使用3C產品的時間，每日少於2小時，避免靜態久坐生活。

充足睡眠：鼓勵養成規律生活習慣，避免晚睡及熬夜，每天至少睡眠8小時。

保持健康體重是讓我們生活得更快樂和健康的一部分。只要我們每天保持良好的飲食習慣，積極參與動態活動，並且注意休息，就能保持健康的體重，讓我們的身體更強壯、更有活力。讓我們一起努力，邁向健康的生活吧！

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