

**臺北市大湖國民小學**  
**113年10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	全穀根莖類	豆魚蛋肉類	蔬菜	水果	乳品	油脂類	熱量	鈉	鈣
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)
1	10/1	二	燕麥有機米飯	*糖醋肉片	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
關東煮含有「柴魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
2	10/2	三	雜糧飯	洋芋燒雞	*紹子豆腐	油菜	海芽蛋花湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2	640	800	205
3	10/3	四	*特餐： 古早味菜飯	*酥炸豬排	番茄洋芋炒蛋	有機小白菜	鮑瓜雞骨湯	乳品	4.2	2.5	1.8	0.0	0.8	2.5	759	800	355
4	10/4	五	紫米飯	打拋雞丁	大瓜甜條	空心菜	*四神大骨湯	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 燉排骨	玉米蒸蛋	有機山菠菜	紫菜魚丸湯	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	*三杯雞	有機木耳炒花椰	有機黑茼蒿	玉米蛋花湯	乳品	4.0	2.0	1.7	0.0	0.8	2	683	800	284
7	10/9	三	小米飯	*黑胡椒豬柳	*鮮炒鮑瓜	青江菜	*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： 醇醬麵	香酥魚排	*醃醬什錦	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	*雙薯燒肉	*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： 玉米滑蛋粥	古早味滷雞腿	冬瓜魷魚	有機茼蒿	豆沙包	水果	4.2	2.0	1.6	1.0	0.0	2	619	800	164
冬瓜魷魚含有「魷魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
12	10/16	三	燕麥飯	筍片雞丁	鮮蔬炒蛋	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	椒鹽魚丁	*蛋酥白菜滷	有機空心菜	*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	親子丼	海結滷豆干	青江菜	味噌小魚湯	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	泰式酸辣雞腿排	*打拋豬	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	砂鍋魚丁	小瓜甜不辣	有機小松菜	玉米濃湯	水果/ 蔬胚豆漿	4.0	2.5	1.6	1.0	0.0	2	643	800	197
17	10/23	三	胚芽飯	*蔥燒肉片	佃煮蘿蔔	茼蒿	黃瓜雞骨湯	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	蜜汁杏鮑菇	有機黑茼蒿	青菜蛋花湯	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	*香滷豬排	*泡菜炒年糕	空心菜	海芽冬瓜小魚湯	乳品	4.2	2.0	1.8	0.0	0.8	2	699	800	229
20	10/28	一	麥片飯	醬爆雞丁	魷魚花椰	有機油江菜	酸辣湯	水果	4.0	2.0	2.1	1.0	0.0	2	618	800	177
魷魚花椰含有「魷魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
21	10/29	二	雜糧有機米飯	*京醬肉條	珍菇紅絲炒蛋	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	義式風味雞	*玉米干丁	油菜	*蘿蔔魚丸湯	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	酥炸雞翅	*枸杞黃瓜丸片	有機茼蒿		乳品	4.0	2.0	2.0	0.0	0.8	2.5	713	800	288

※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

※菜色中含有豬肉，以\*作標記

【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