

臺北市大湖國民小學
113年12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 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	油脂類 (份)	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)	
1	12/2	一	地瓜飯	京醬干片	香菇麵筋	番茄豆腐蛋	有機小白菜	白菜粉絲湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	625	800	165
2	12/3	二	燕麥 有機米飯	芹香麵腸	什錦凍豆腐	鮮蔬素丸子	有機青松菜	紫菜冬瓜湯	乳品	4.0	2.5	1.9	0.0	0.8	2.5	748	800	298
3	12/4	三	雜糧飯	鐵板干絲	養生豆腐	珍菇黃瓜	高麗菜	青菜豆腐湯	水果	4.0	2.0	2.2	1.0	0.0	2.5	643	800	188
4	12/5	四	糙米飯	海結豆干	枸杞南瓜	玉米蒸蛋	有機油江菜	味噌蔬菜湯	水果	4.0	2.0	1.3	1.0	0.0	2.5	620	800	165
5	12/6	五	特餐:油飯	素蒲燒鰻	盒菜玳瑁	白菜燒豆腐	莪白菜	香菇蘿蔔湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	625	800	201
6	12/9	一	麥片飯	有機黑蠔菇炒黑干	糖醋烤麩	枸杞高麗菜	有機小松菜	黃瓜有機菇湯	乳品	4.0	2.5	2.4	0.0	0.8	2.5	760	800	266
7	12/10	二	異國料理(日式): 味噌烏龍麵	唐揚豆腐	小瓜百頁	有機黑蠔菇嫩洋芋	有機蘿蔓萵苣		水果	4.2	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	639	800	155
8	12/11	三	紫米飯	南瓜燒麵丸	青椒干片	白菜滷	青江菜	海芽冬瓜湯	水果	4.0	2.0	2.2	1.0	0.0	2.5	643	800	128
9	12/12	四	胚芽飯	香滷油腐	結頭菜炒素雞	關東煮	有機黑葉白菜	番茄蔬菜湯	水果	4.0	2.5	1.8	1.0	0.0	2.5	670	800	168
10	12/13	五	小米飯	麻油凍豆腐	香菇蒸蛋	紅燒海根	油菜	黃芽豆腐湯	水果	4.0	2.0	1.7	1.0	0.0	2.5	630	800	197
11	12/16	一	特餐: 鮮蔬炒飯	素長鵝	瓜仔干丁	白菜豆腐煲	有機青松菜	南瓜濃湯	水果/ 鷹豆漿	4.0	3.0	2.0	1.0	0.0	2.5	713	800	204
12	12/17	二	雜糧 有機米飯	打拋油腐	清燒冬瓜	珍菇紅絲炒蛋	有機荷葉白菜	蘿蔔素丸子湯	水果	4.0	2.0	1.9	1.0	0.0	2.5	635	800	155
13	12/18	三	糙米飯	茄香豆腐	羅漢齋	塔香豆干	油菜	金茸海帶粉絲湯	水果	4.0	2.5	1.6	1.0	0.0	2.5	665	800	185
14	12/19	四	芝麻飯	小瓜素雞	海結燒麵輪	酥炸地瓜條	有機福山萵苣	味噌黃芽湯	乳品	4.0	2.0	1.8	0.0	0.8	2.5	708	800	166
15	12/20	五	胚芽飯	沙茶黑干片	山藥花椰菜	南瓜燒豆腐	高麗菜	冬至湯圓	水果	4.5	2.0	1.6	1.0	0.0	2.5	663	800	345
16	12/23	一	南瓜飯	三杯油豆腐	醋溜洋芋絲	大瓜炒豆包	有機廣島菜	羅宋湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	638	800	156
17	12/24	二	小米 有機米飯	黑胡椒豆包	鮮菇海結	糖醋素甜條	有機高麗菜	素肉骨茶湯	水果/ 堅果包	4.2	2.5	2.0	1.0	0.0	3.5	734	800	186
18	12/25	三	燕麥飯	蠔香黑干	拌炒綠花椰	麻油時蔬	莪白菜	番茄黃芽湯	水果	4.0	2.0	1.8	1.0	0.0	2.5	633	800	197
19	12/26	四	特餐: 茄汁義大利麵	義式香料素魚排	香滷蘭花干	茄汁什錦	有機A菜	玉米濃湯	水果	4.0	2.5	1.6	1.0	0.0	2.5	665	800	135
20	12/27	五	蔬食日:香鬆飯	金茸蒸蛋	三杯杏鮑菇	海結滷豆干	青江菜	味噌豆腐湯	乳品	4.0	2.5	1.5	0.0	0.8	2.5	738	800	306
21	12/30	一	芝麻飯	番薯燒百頁	拌炒干絲	枸杞冬瓜	有機菠菜	大滷湯	水果	4.0	2.0	1.9	1.0	0.0	2.5	635	800	155
22	12/31	二	糙米有機米飯	塔香豆腐	洋芋干片	醬四寶	有機包心白菜	海芽蔬菜湯	水果	4.2	2.0	1.2	1.0	0.0	2.5	632	800	173

※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】愛護眼睛，從飲食開始！

親愛的小朋友們，眼睛是我們感知這個世界的重要工具，因此保護眼睛非常重要！吃對食物不僅能讓我們眼睛更健康，還能提高視力，減少眼睛疲勞！今天我們來了解一些對眼睛特別有益的食物吧！

1. 紅蘿蔔：

紅蘿蔔中含有胡蘿蔔素，這是一種對眼睛非常重要的物質。當我們吃進胡蘿蔔素後，身體會把它轉換成維生素A，能夠幫助我們保持良好的視力，讓我們在黑夜中也能看得很清楚！

2. 深綠色蔬菜：

含有很多對眼睛有益的营养成分，其中最重要的是葉黃素和玉米黃素，這些成分能幫助保護眼睛免於藍光的傷害，減少視網膜損傷的風險。

3. 魚類：

魚類中含有一種對眼睛非常有益的营养成分—Omega-3脂肪酸。這是一種健康的油脂，對我們的眼睛非常重要。Omega-3能幫助我們保持眼睛的潤滑，減少眼睛乾澀的情況，還能保護眼睛免受一些眼病的侵害。

護眼不只是在做護眼操時需要注意，平日的飲食也非常重要。透過吃這些營養豐富的食物，我們能夠幫助眼睛保持健康，讓視力更明亮清晰。

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