

**臺北市大湖國民小學
114年1月份 學校午餐菜單(素)**

編號	日期	星期	主食	副食			湯	水果	全穀	豆魚	蔬菜	水果	乳品	*****	熱量	鈉	鈣	
									類	肉類	類	類	類	類	(kcal)	(mg)	(mg)	
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)					
1	1/2	四	地瓜飯	打拋麵腸	山藥花椰菜	木耳炒蛋	有機油江菜	黃瓜玉米湯	乳品	4.0	2.0	1.9	0.0	0.8	2.5	625	800	263
2	1/3	五	特餐: 麻油高麗菜飯	椒鹽豆干	三杯杏鮑菇	紹子豆腐	小白菜	素肉羹湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	748	800	198
3	1/6	一	麥片飯	素長鵝	紅燒蘭花干	大瓜素甜條	有機福山萵苣	玉米涼薯湯	水果	4.0	2.0	1.8	1.0	0.0	2.5	643	800	155
4	1/7	二	特餐:鐵板麵	醬燒豆腐	玉米干丁	什錦冬瓜燒	有機小白菜	臘八粥	水果	4.2	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	620	800	165
5	1/8	三	紫米飯	麻油凍豆腐	枸杞南瓜	香香滷味	青江菜	味噌蘿蔔湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	625	800	201
6	1/9	四	胚芽飯	青椒干絲	菇燒素雞	香料洋芋絲	有機山萵苣	青菜豆腐湯	水果	4.0	2.0	1.8	1.0	0.0	2.5	760	800	211
7	1/10	五	小米飯	三杯油腐	山藥什蔬	金茸蒸蛋	高麗菜	酸辣湯	乳品	4.0	2.5	2.0	0.0	0.8	2.5	639	800	288
8	1/13	一	南瓜飯	京醬干片	香滷百頁	花椰佐藕片	有機荷葉白菜	羅宋湯	水果	4.0	2.0	2.2	1.0	0.0	2.5	643	800	156
9	1/14	二	芝麻有機米飯	白菜燒麵丸	腐皮蘿蔔絲	黃瓜燴雙菇	有機高麗菜	玉米濃湯	乳品/ 堅果包	4.0	2.0	1.8	0.0	0.8	2.5	670	800	253
10	1/15	三	雜糧飯	黑胡椒豆包	豆角紫茄	香菇燒豆腐	莪白菜	肉骨茶湯	水果	4.0	2.5	1.7	1.0	0.0	2.5	630	800	179
11	1/16	四	蔬食特餐: 鮮蔬玉米粥	番茄炒蛋	小瓜什錦	蜜汁杏鮑菇	有機菠菜	豆沙包	水果	4.0	2.0	2.3	1.0	0.0	2.5	713	800	145
12	1/17	五	糙米飯	酥炸豆腐	沙茶干片	鮮蔬炒年糕	青江菜	海芽蔬菜湯	水果/ 履歷豆漿	4.2	2.5	1.9	1.0	0.0	2.5	635	800	294
13	1/20	一	麥片飯	素佛跳牆	佃煮蘿蔔	醬爆大溪豆乾	油菜	紫菜蘿蔔湯	水果	4.0	2.0	1.9	1.0	0.0	2.5	665	800	185

※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】每餐水果拳頭大，你有做到嗎？

小朋友們，你們知道嗎？水果不僅甜甜的，很好吃，而且對我們的身體有非常多好處！每天吃不同的水果，可以讓我們的身體更健康、精力更充沛！

1. 增強免疫力

水果富含維生素，特別是維生素C，它能幫助我們的免疫系統變得更強，讓我們更不容易生病！例如：冬天盛產的橘子、柳丁都是維生素C的良好來源。

2. 幫助消化

水果中含有很多天然的膳食纖維，可以幫助我們的腸胃運作順暢，減少便秘的問題。例如：蘋果、香蕉，都是非常好的選擇。

3. 保持皮膚健康

水果中的維生素、抗氧化物質和水分，對皮膚非常好，能幫助保持皮膚光滑，讓你看起來更亮麗！

4. 保持眼睛健康

某些水果富含對眼睛有益的營養成分，例如維生素A，可以保護我們的眼睛。

5. 補充能量

水果是天然的能量來源，能讓你在運動、學習或玩耍後迅速恢復體力。

水果對我們的身體有非常多好處，但是吃多了，水果中的糖分仍然會對身體有很大的負擔。另外，也想提醒各位小朋友，切開的水果應該盡快食用，避免放在空氣中太久而氧化，造成變質。保持均衡的飲食，才能讓我們的身體更加健康、活力十足！

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