

臺北市大湖國民小學
114年2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	淨脂肪類 異味脂肪類	熱量	鈉	鈣
										(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)
1	2/11	二	麥片有機米飯	酥炸豆腐	玉米豆干	芋香高麗菜	有機油江菜	紅豆湯圓	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	625	800	148
2	2/12	三	胚芽飯	黑胡椒素雞	珍菇燒百頁	日式佃煮蘿蔔	青江菜	海芽油片湯	水果	4.0	2.2	1.9	1.0	0.0	2.5	650	800	239
3	2/13	四	紫米飯	洋芋燒豆包	豆角紫茄	金菇紅絲炒蛋	有機小白菜	薑味冬瓜湯	乳品	4.0	2.3	2.2	0.0	0.8	2.5	740	800	341
4	2/14	五	特餐:味噌烏龍麵	香滷油豆腐	海帶干絲	奶香花椰	莪白菜		水果	4.0	2.0	1.3	1.0	0.0	2.5	620	800	143
5	2/17	一	芝麻飯	素蒲燒鰻	豆角干片	白菜豆腐煲	有機青松菜	四神湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	625	800	201
6	2/18	二	糙米有機米飯	打拋干丁	珍菇山藥	結頭菜炒干片	有機味美菜	紫菜金茸湯	乳品	4.0	3.0	2.4	0.0	0.8	2.5	798	800	235
7	2/19	三	蕎麥飯	麻油凍豆腐	小瓜麵腸	枸杞南瓜	小白菜	香菇結頭湯	水果	4.2	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	639	800	175
8	2/20	四	特餐:鮮蔬炒飯	鹹酥百頁	紅燒豆腐	鮮蔬素甜條	有機黑葉白菜	味噌蘿蔔湯	水果	4.0	2.0	2.2	1.0	0.0	2.5	643	800	152
9	2/21	五	蔬食日香鬆飯	玉米蒸蛋	豆干炒海根	香滷油腐	油菜	豆腐羹湯	水果	4.0	2.8	1.8	1.0	0.0	2.5	693	800	229
10	2/24	一	地瓜飯	蠔香大溪豆干	養生豆腐	冬瓜燴丸子	有機菠菜	羅宋湯	乳品	4.0	2.6	1.7	0.0	0.8	2.5	750	800	188
11	2/25	二	特餐:白菜燴鍋麵	香滷蘭花干	番茄豆腐蛋	小瓜什錦	有機青江菜		水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	638	800	208
12	2/26	三	雜糧飯	京醬干片	西芹炒豆包	芋香滷白菜	莪白菜	肉骨茶湯	水果	4.0	2.8	1.9	1.0	0.0	2.5	695	800	164
13	2/27	四	胚芽飯	春川炒油腐	油片花椰	醋烹洋芋	有機福山萵苣	大滷湯	水果/後壓豆漿	4.0	2.0	1.6	1.0	0.0	2.5	628	800	177

※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】清理腸道的健康小秘訣

小朋友，你知道嗎？我們的腸道就像一條「高速公路」，每天會運送我們吃進去的食物，幫助身體吸收營養，然後把不需要的東西再運送出來。

當「高速公路」遇到問題時，我們會看到很多種車子來幫忙清除障礙，那我們的腸道是靠什麼東西來清除不好的東西呢？答案就是：蔬菜、水果。

為什麼蔬菜、水果可以清除不好的東西呢？因為像青菜、胡蘿蔔、蘋果、香蕉、地瓜……等等，許多食物裡面有豐富的「膳食纖維」。而膳食纖維就像掃把一樣，能幫助腸道清理垃圾，讓它變得乾淨又順暢。這就是身體保持腸道健康的方式。

此外，讓我們來看看還有哪些方法可以讓腸道保持乾淨又健康！

1. 喝足夠的水
水是腸道的好幫手！如果水喝得不夠，腸道就像乾旱的土地，會讓「便便」變得很難通過。每天喝6到8杯水，可以讓腸道更舒服。

2. 吃些「好菌」食物
腸道裡有一些「好菌」，它們是腸道健康的守門人！像是優酪乳、優格裡，就有很多這樣的好菌。它們能幫助消化，還能趕跑壞菌！

3. 少吃零食
雖然洋芋片、糖果和汽水很甜很好吃，但它們會讓腸道不舒服。因為這些食物沒有太多養分，還會造成壞菌，讓腸道守護工作變得很辛苦。所以，偶爾吃一些沒關係，但千萬不要吃太多哦！

4. 多運動
運動不只讓我們變得強壯，還能幫助腸道動起來！當我們跑步、跳繩或踢足球時，腸道也會跟著舞動，工作起來會更順暢。每天動一動，像跳繩或玩遊戲30分鐘，腸道會更開心！

5. 也是最重要的一點！每天開心笑一笑
腸道也會感受到我們的心情哦！如果我們每天開心地笑，腸道工作起來更輕鬆。試著每天和爸爸媽媽或老師同學分享開心的事，讓腸道也一起笑起來！

只要吃得健康、動得開心，我們的腸道就會變得又乾淨又有活力！記得哦！照顧好腸道，就能讓你的身體更健康、上課更有精神，還能跑得更快、跳得更高！多吃一口青菜就從今天開始！

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