

臺北市大湖國民小學
114年3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)	豆魚肉類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	蛋類 (份)	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)
1	3/3	一	麥片飯	糖醋豆包	鮮菇海根	木耳炒蛋	有機廣島菜	薑味冬瓜湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	638	800	231
2	3/4	二	糙米有機米飯	香酥素排	青椒干片	日式佃煮	有機小松菜	玉米涼薯湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	638	800	153
3	3/5	三	雜糧飯	三杯油豆腐	玉米蒸蛋	雙色花椰	油菜	味噌豆腐湯	水果	4.0	2.0	2.0	0.0	0.0	2.5	593	800	226
4	3/6	四	特餐:麻油高麗菜飯	家常豆腐	枸杞洋芋	白菜滷	有機山萵蒿	紫菜油片湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	638	800	153
5	3/7	五	胚芽飯	打拋干丁	清拌紫茄	三色豆腐	青江菜	大滷湯	乳品	4.0	2.0	2.0	0.0	0.8	2.5	713	800	288
6	3/10	一	芝麻飯	紅燒素雞	西芹干片	珍菇黃瓜	有機高麗菜	海芽豆腐湯	水果/堅果包	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	638	800	211
7	3/11	二	特餐:鮮蔬湯麵	蜜汁豆干	鮑菇麵腸	洋芋油片	有機青松菜		水果	4.2	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	652	800	122
8	3/12	三	小米飯	瓜仔素肉	清燒冬瓜	雙結燒菇	小白菜	素肉羹湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	638	800	186
9	3/13	四	燕麥飯	酥炸豆腐	玉米豆干	鐵板豆芽	有機荷葉白菜	南瓜濃湯	乳品	4.0	2.0	2.0	0.0	0.8	2.5	713	800	297
10	3/14	五	蔬食日:香鬆飯	香菇蒸蛋	四季豆炒玉米筍	咖哩油腐	莪白菜	味噌蔬菜湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	638	800	153
11	3/17	一	特餐:酢醬麵	長素鵝	山藥燴時蔬	酢醬什錦	有機油江菜	綠豆薏仁湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	638	800	121
12	3/18	二	雜糧有機米飯	南瓜麵輪	小瓜乾片	鮮蔬炒蛋	有機A菜	酸辣湯	乳品	4.0	2.0	2.0	0.0	0.8	2.5	713	800	287
13	3/19	三	糙米飯	塔香素雞	黃瓜麵線	炒三絲	高麗菜	紫菜豆腐湯	乳品	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	638	800	176
14	3/20	四	燕麥飯	茄香豆腐煲	醋溜洋芋絲	油片花椰	有機小松菜	四神湯	乳品	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	638	800	186
15	3/21	五	麥片飯	古早味燒豆干	香菇炒冬瓜	白菜粉絲煲	油菜	黃芽味噌湯	乳品	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	638	800	142
16	3/24	一	地瓜飯	日式壽喜燒	豆角紫茄	油片高麗	有機福山萵苣	玉米濃湯	乳品	4.0	2.0	2.0	0.0	0.8	2.5	713	800	286
17	3/25	二	芝麻有機米飯	咖哩燴豆腐	海帶絲干絲	金茸燴黃瓜	有機荷葉白菜	香菇結頭湯	乳品	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	638	800	179
18	3/26	三	胚芽飯	素長鵝	三杯豆干片	關東煮	青江菜	海芽冬瓜湯	乳品	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	638	800	135
19	3/27	四	小米飯	麻油凍豆腐	鮮燴黃瓜	洋芋炒蛋	有機味美菜	涼薯菇湯	乳品	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	638	800	132
20	3/28	五	特餐味噌烏龍麵	蠔香大溪豆干	紅燒冬瓜	客家小炒	小白菜		水果/履歷豆漿	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	638	800	138
21	3/31	一	南瓜飯	素蒲燒鰻	菇燒百頁	海結燴油腐	有機黑葉白菜	黃瓜湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	638	800	186

※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】多喝牛奶，多吃「鈣」好食物！

小朋友，你知道嗎？我們的骨頭就像身體裡的小鋼架，幫助我們站起來、跑步、跳躍。如果骨頭很健康，我們就能長得又高又壯！讓骨頭變強的秘密是什麼呢？答案就是「鈣」！

● 什麼是鈣？為什麼它很重要？

鈣是一種身體必需的營養素，幫助骨頭變硬、牙齒變強，還能讓我們的心跳和肌肉運作正常。如果鈣不夠，骨頭就會變得弱弱的，我們生長就會變得比較慢哦！

● 喝牛奶是補鈣的超級方法！

一杯牛奶裡有很多鈣，能讓你的骨頭更強壯。還有牛奶喝起來又香又滑，是一種非常好喝的飲料。

● 不敢喝牛奶，還可以從什麼食物攝取鈣質呢？像是：

- 海藻：像紫菜、昆布、海帶，這些都含有許多鈣質，很適合煮湯喝！
- 芝麻：黑芝麻、白芝麻都是鈣的寶庫，可以加在飯上或做成芝麻糊。
- 豆腐：豆腐不僅好吃，還富含鈣質，和青菜一起煮特別美味。
- 深綠色的蔬菜：像是菠菜、小白菜，這些蔬菜也是很棒的鈣質來源！
- 小魚乾：小魚乾不但脆脆的、很好吃，還含有滿滿的鈣！

怎麼讓鈣乖乖留在身體裡？

吃了含鈣質的食物，我們還需要幫助身體吸收鈣。以下是幾個小秘訣：

- 曬太陽：每天去戶外曬10到15分鐘的太陽，能讓身體製造「維生素D」，幫助吸收鈣。
- 多運動：跑步、跳繩和打球，能讓骨頭更強壯，也能更好地利用鈣。
- 少喝汽水：汽水裡的某些成分可能會讓鈣流失，還是喝牛奶更好！

骨頭健康，身體才有力！每天喝牛奶、多吃富含鈣的食物，讓我們變得更高、更強壯。

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