

臺北市大湖國民小學
114年3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	全穀類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	調味料類 (份)	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)
1	3/3	一	麥片飯	糖醋雞丁	培根木耳炒蛋	有機廣島菜	冬瓜雞骨湯	水果	4.0	3.0	1.5	1.0	0.0	2.5	700	800	148
2	3/4	二	糙米有機米飯	香酥魚排	日式佃煮	有機小松菜	玉米蛋花湯	水果	4.0	2.5	1.0	1.0	0.0	2.5	650	800	143
3	3/5	三	雜糧飯	三杯雞	*雙色花椰	油菜	味噌豆腐湯	水果	4.0	2.5	5.0	1.0	0.0	2.5	750	800	123
4	3/6	四	*特餐:麻油高麗菜飯	*香滷豬排	蛋酥白菜	有機山萵苣	紫菜小魚湯	水果	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2.5	675	800	112
5	3/7	五	胚芽飯	打拋雞肉	*玉米豆腐	青江菜	大滷湯	乳品	4.0	2.5	1.5	0.0	0.8	2.5	738	800	285
6	3/10	一	芝麻飯	*紅燒排骨	*珍菇黃瓜	有機高麗菜	海芽蛋花湯	水果/堅果包	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	663	800	153
7	3/11	二	*特餐:鮮蔬蛋花湯麵	香滷雞腿	*蝦皮炒洋芋絲	有機青松菜		水果	4.2	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	677	800	132
蝦皮炒洋芋絲含有「蝦皮」，不適合對其過敏體質者食用																	
8	3/12	三	小米飯	*醬燒冬瓜蒸肉	雙結燒菇	小白菜	羅宋湯	水果	4.0	2.3	1.5	1.0	0.0	2.5	648	800	152
9	3/13	四	燕麥飯	鹹酥雞	*鐵板豆芽	有機苜蓿白菜	南瓜濃湯	乳品	4.0	2.5	1.5	0.0	0.8	2.5	738	800	256
10	3/14	五	蔬食日:香鬆飯	香菇蒸蛋	咖哩油豆腐	莪白菜	味噌蔬菜湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	625	800	122
11	3/17	一	特餐:酢醬麵	香脆雞翅	*酢醬什錦	有機油江菜	綠豆薏仁湯	水果	4.0	2.0	1.3	1.0	0.0	2.5	620	800	208
12	3/18	二	雜糧有機米飯	*南瓜燒肉	鮮蔬炒蛋	有機A菜	酸辣湯	乳品	4.0	2.3	1.5	0.0	0.8	2.5	723	800	257
13	3/19	三	糙米飯	韓泡菜嫩雞	炒三絲	高麗菜	紫菜豆腐湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	663	800	189
14	3/20	四	燕麥飯	*滑蛋肉片	*培根花椰	有機小松菜	四神山藥湯	水果	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2.5	675	800	186
15	3/21	五	麥片飯	洋芋燒雞	*白菜粉絲煲	油菜	肉骨茶湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	663	800	142
16	3/24	一	地瓜飯	*味噌豬柳	油片高麗炒花椰	有機福山萵苣	*玉米濃湯	乳品	4.0	2.3	2.0	0.0	0.8	2.5	735	800	267
17	3/25	二	芝麻有機米飯	咖哩雞	金茸燴黃瓜	有機苜蓿白菜	結頭大骨湯	水果	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2.5	675	800	133
金茸燴黃瓜含有「鮭魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
18	3/26	三	胚芽飯	砂鍋魚丁	關東煮	青江菜	海芽冬瓜湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	625	800	135
關東煮含有「柴魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
19	3/27	四	小米飯	蔥燒雞	鮭魚洋芋炒蛋	有機味美菜	涼薯菇菇湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	663	800	125
20	3/28	五	*特餐:味噌烏龍麵	*酥炸豬排	*客家小炒	小白菜		水果/堅果包	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	663	800	138
客家小炒含有「鮭魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
21	3/31	一	南瓜飯	蒲燒鯛	蘿蔔燴魚丸	有機黑紫白菜	柴魚黃瓜湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	625	800	118

※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】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营养素，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，這些都含有很多鈣質，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，身體才有力量！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