

臺北市大湖國民小學
114年4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	豆魚	蔬	水	乳	熱	鈉	鈣		
								類	肉	菜	果	品	量				
								(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)		
1	4/1	二	*特餐:高麗菜粥	香酥雞翅	*白菜粉絲煲	有機油江菜	豆沙包	水果	4.0	2.3	1.7	1.0	0.0	2.5	653	800	241
2	4/2	三	紫米飯	什蔬黑醋雞	海結滷豆干	莪白菜	味噌小魚湯	水果	4.0	3.0	1.5	1.0	0.0	2.5	700	800	636
4/3-4/4 兒童節連假																	
3	4/7	一	*特餐:大滷麵	*古早味豬排	佃煮蘿蔔	有機小松菜		水果	4.0	2.5	2.2	1.0	0.0	2.5	680	800	298
佃煮蘿蔔含有「柴魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
4	4/8	二	胚芽有機米飯	麻油雞	*玉米肉末	有機小白菜	海芽蔬菜湯	水果/綠豆漿	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2.5	675	800	356
5	4/9	三	蕎麥飯	*沙茶豬柳	高麗豆包	油菜	黃瓜大骨湯	水果	4.0	2.5	2.2	1.0	0.0	2.5	680	800	147
6	4/10	四	燕麥飯	義式蔬菜雞丁	珍菇紅絲炒蛋	有機高麗菜	薑味海帶絲湯	水果	4.0	3.0	1.7	1.0	0.0	2.5	705	800	111
7	4/11	五	小米飯	香酥魚排	*三色豆腐	青江菜	四神大骨湯	乳品	4.2	2.5	1.3	0.0	0.8	2.5	747	800	457
8	4/14	一	芝麻飯	*宜蘭卜肉	*回鍋高麗菜	有機黑茼蒿	酸辣湯	水果	4.0	2.5	1.7	1.0	0.0	2.5	668	800	265
9	4/15	二	特餐:翡翠玉米拌飯	蜜汁雞腿	冬瓜燴鮮菇	有機青松菜	羅宋湯	水果/堅果包	4.0	2.5	1.5	1.0	0.8	2.5	783	800	216
冬瓜燴鮮菇含有「鮭魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
10	4/16	三	雜糧飯	*蔥爆肉絲	*培根花椰	高麗菜	玉米蛋花湯	水果	4.0	2.5	1.9	1.0	0.0	2.5	673	800	155
11	4/17	四	糙米飯	砂鍋魚丁	涼薯炒蛋	有機茼蒿白菜	蘿蔔魚丸湯	乳品	4.0	2.5	1.7	0.0	0.8	2.5	743	800	256
12	4/18	五	蔬食日香鬆飯	和風蒸蛋	塔香豆干	小白菜	綠豆粉圓湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	663	800	647
13	4/21	一	麥片飯	蠔油雞翅	蛋酥黃瓜寬粉	有機高麗菜	味噌蔬菜湯	水果	4.0	2.5	1.8	1.0	0.0	2.5	670	800	146
14	4/22	二	芝麻有機米飯	*咖哩燉肉	小瓜甜條	有機羅漢菜	金茸白菜湯	乳品	4.0	2.5	1.5	0.0	0.8	2.5	738	800	100
15	4/23	三	胚芽飯	蔥燒雞丁	*紹子豆腐	莪白菜	大滷湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	663	800	405
16	4/24	四	特餐:茄汁義大利麵	義式炸豬排*	*茄汁什錦	有機小白菜	玉米濃湯	水果	4.0	2.5	1.3	1.0	0.0	2.5	658	800	232
17	4/25	五	紫米飯	泡菜炒雞	鮭魚花椰	油菜	黃芽豆腐湯	水果	4.0	2.5	2.1	1.0	0.0	2.5	678	800	172
鮭魚花椰含有「鮭魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
18	4/28	一	南瓜飯	*味噌燒排骨	鮮蔬炒年糕	有機高麗菜	冬瓜薏仁湯	乳品	4.0	2.5	2.2	0.0	0.8	2.5	755	800	100
19	4/29	二	小米有機米飯	羅宋魚丁	玉米豆腐蛋	有機油江菜	蘿蔔海芽湯	水果	4.0	2.5	1.6	1.0	0.0	2.5	665	800	408
20	4/30	三	雜糧飯	*蒙古烤肉	*螞蟻上樹	青江菜	蕃茄豆腐湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	663	800	236

※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*作為標記

【營養園地】為什麼每天要吃蔬菜？

小朋友，你知道嗎？蔬菜就像大自然的禮物，裡面藏著好多對我們身體有幫助的營養！每天吃蔬菜，可以讓我們更健康、更有力氣。今天，我們來看看為什麼吃蔬菜這麼重要吧！

1. 蔬菜是身體的小衛兵

蔬菜裡有一種叫做「維生素」和「礦物質」的東西，它們就像小衛兵一樣，幫助身體變強壯，還能趕走壞細菌，讓我們不容易生病。譬如：胡蘿蔔有「維生素A」，可以保護眼睛，讓我們看東西更清楚！

2. 蔬菜讓肚子順順的

蔬菜裡的「膳食纖維」是一個腸道的好幫手。它可以幫助我們消化食物，還能讓「便便」更順暢。

3. 蔬菜讓我們長得更快更高

蔬菜裡的鈣和其他營養，能幫助我們的骨頭和牙齒變得更強壯。多吃蔬菜，讓我們長得又快又結實！

4. 怎麼讓吃蔬菜更好玩？

有些小朋友不喜歡吃蔬菜，覺得它的味道不好。其實，蔬菜可以變成很好吃的料理哦！

- 蔬菜沙拉：加點水果和優格，好吃又清爽！
- 蔬菜湯：熱熱的湯裡有各種蔬菜，喝起來很暖和！
- 蔬菜卷：把蔬菜放進餅皮裡，好吃又好玩！

每天試著吃五種不同顏色的蔬菜，看看能不能讓你的餐盤變得像彩虹一樣漂亮！還可以和家人一起挑戰，看看誰吃得最多樣！