

臺北市大湖國民小學 114年5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	全穀根莖類	豆魚蛋肉類	蔬菜	水果	乳品	油脂與堅果油脂類	熱量	鈉	鈣
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)
1	5/1	四	燕麥飯	*南瓜燒肉	蛋香黃瓜寬粉	有機苜蓿白菜	味噌蔬菜小魚湯	水果	4.0	2.5	2.2	1.0	0.0	2.5	680	800	187
2	5/2	五	*特餐:肉絲炒飯	香酥雞翅	干片杏鮑菇	油菜	玉米蛋花湯	水果	4.0	3.0	1.5	1.0	0.0	2.5	700	800	477
3	5/5	一	南瓜飯	*瓜仔肉	小黃瓜甜條	有機黑葉白菜	摩摩喳喳	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	625	800	316
4	5/6	二	蕎麥有機米飯	梅子雞	*芝香高麗菜	有機味美菜	*肉骨茶湯	水果	4.0	2.5	2.1	1.0	0.0	2.5	678	800	192
5	5/7	三	胚芽飯	*泡菜炒肉片	酥炸什錦	小白菜	珍菇鮑瓜湯	水果	4.0	2.5	1.7	1.0	0.0	2.5	668	800	410
6	5/8	四	特:味噌烏龍麵	香滷雞腿	*雙色花椰	有機青江菜		水果/腹壓豆漿	4.0	2.3	2.0	1.0	0.0	2.5	660	800	203
7	5/9	五	紫米飯	蒲燒鯛魚	玉米炒蛋	莪白菜	酸辣湯	乳品	4.2	2.5	1.3	0.0	0.8	2.5	747	800	338
8	5/12	一	地瓜飯	宮保雞丁	*絲瓜粉絲煲	有機小白菜	海芽蘿蔔湯	水果	4.0	3.0	2.0	1.0	0.0	2.5	713	800	512
9	5/13	二	特餐:鐵板麵	*蘑菇醬豬排	花椰什錦	有機小松菜	玉米濃湯	乳品	4.0	2.5	2.0	0.0	0.8	2.5	750	800	251
10	5/14	三	雜糧飯	醬燒雞	鮮蔬甜條	青江菜	黃芽粉絲湯	水果	4.0	2.5	1.9	1.0	0.0	2.5	673	800	172
11	5/15	四	胚芽飯	香酥魚排	咖哩什蔬	有機黑葉白菜	*蕃茄豆腐湯	水果	4.0	2.3	1.7	1.0	0.0	2.5	653	800	375
12	5/16	五	糙米飯	*打拋豬	關東煮	高麗菜	*四神大骨湯	水果	4.0	2.5	1.8	1.0	0.0	2.5	670	800	224
關東煮含有「柴魚」，不適合對其過敏體質煮食用																	
13	5/19	一	麥片飯	洋芋嫩雞	小瓜炒魷魚	有機山菠菜	紫菜蛋花湯	乳品	4.0	2.5	1.7	0.0	0.8	2.5	743	800	201
小瓜炒魷魚含有「魷魚」，不適合對其過敏體質煮食用																	
14	5/20	二	燕麥有機米飯	*紅燒排骨	蛋酥白菜滷	有機白莧菜	綠豆西米露	水果	4.0	2.3	2.0	1.0	0.0	2.5	660	800	194
15	5/21	三	紫米飯	三杯雞	佃煮蘿蔔	油菜	羅宋湯	水果	4.0	2.5	1.8	1.0	0.0	2.5	670	800	159
佃煮蘿蔔含有「柴魚」，不適合對其過敏體質煮食用																	
16	5/22	四	芝麻飯	*咖哩肉丁	珍菇紅絲炒蛋	有機苜蓿白菜	*肉羹湯	水果/堅果包	4.0	2.8	1.5	1.0	0.0	2.5	685	800	172
17	5/23	五	蔬食特餐:鮮蔬湯麵	雙菇蒸蛋	老皮嫩肉	小白菜		水果	4.0	2.0	1.8	1.0	0.0	2.5	633	800	357
	5/26	一	小米飯	蜜汁雞丁	洋蔥炒蛋	有機空心菜	大滷湯	水果	4.0	2.8	1.7	1.0	0.0	2.5	690	800	154
	5/27	二	糙米有機米飯	魚丁豆腐煲	鮮蔬炒年糕	有機味美菜	蘿蔔玉米湯	水果	4.0	2.5	1.9	1.0	0.0	2.5	673	800	369
	5/28	三	蕎麥飯	*味噌豬柳	*哨子豆腐	莪白菜	*冬瓜小魚湯	水果	4.0	2.8	1.6	1.0	0.0	2.5	688	800	390
18	5/29	四	*端午特餐:油飯	脆皮雞翅	*鐵板豆芽	有機小白菜	海芽蛋花湯	乳品	4.0	2.3	1.3	0.0	0.8	2.5	718	800	178
19	5/30	五	端午節放假														
※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】為什麼不能用飲料取代水？																	

1. 含糖飲料容易導致肥胖問題  
果汁、汽水、奶茶等含有大量糖分，會讓身體攝取過多熱量，增加肥胖、疾病的風險。過多糖分會讓我們的学习注意力下降或情緒不穩定。

2. 容易造成蛀牙，導致口氣不清新  
含糖飲料會讓口腔中的細菌分解糖分產生酸，侵蝕牙齒琺瑯質，導致蛀牙。即使是100% 果汁，也含有天然果糖，長期飲用會增加蛀牙風險也讓我們口氣不清新。

3. 影響營養攝取，導致營養不良  
飲料會讓身體產生飽足感，導致食慾降低，影響正餐的營養攝取。長期飲用含糖飲料，還可能導致鈣、鐵、維生素等營養素缺乏，影響骨骼與智力發展。

4. 飲料無法有效補充水分，還可能造成身體脫水  
喝飲料愈喝愈渴的原因，是因為飲料含有糖、添加劑等，反而會讓身體需要額外的水分來運送這些糖分，所以身體會發出口渴訊號。

如何讓自己願意喝水？

- ✓ 用可愛的水瓶或吸管杯，增加喝水的樂趣。
- ✓ 加點天然風味，如放入檸檬片、柳橙片……等等，增加風味但不加糖。
- ✓ 設定喝水時間，例如起床後、運動後，讓自己養成喝水習慣。
- ✓ 喝水可以幫助身體排毒，讓皮膚變好減少長痘痘煩惱。

偶爾喝飲料可以，但不應每天或長期用飲料取代水。  
建議 1-6 歲每天喝 800-1200ml 的水，7-12 歲約 1000-1800ml，依活動量與天氣調整。

供應廠商:中原食品工業開發股份有限公司