

臺北市大湖國民小學
114年1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	蔬菜	水果	乳品	油脂與	熱量	鈉	鈣	
				根莖類	蛋肉類			(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)		
1	1/2	四	地瓜飯	打拋雞丁	鮪魚菇蛋	有機油江菜	黃瓜雞骨湯	乳品	4.0	2.5	1.5	0.0	0.8	2.5	738	800	245
2	1/3	五	*特餐: 麻油高麗菜飯	*宜蘭卜肉	*紹子豆腐	小白菜	*肉羹湯	水果	4.2	2.5	1.0	1.0	0.0	2.5	664	800	165
3	1/6	一	麥片飯	香酥魚丁	大瓜甜條	有機福山萵苣	玉米涼薯湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	625	800	136
4	1/7	二	特餐:鐵板麵	*醬燒豬排	*什錦冬瓜燒	有機小白菜	臘八粥	水果	4.2	2.5	1.3	1.0	0.0	2.5	672	800	125
5	1/8	三	紫米飯	麻油雞	*香香滷味	青江菜	味噌蘿蔔湯	水果	4.0	2.0	1.3	1.0	0.0	2.5	620	800	185
6	1/9	四	胚芽飯	*咕咾肉	*香料洋芋絲	有機山萵苣	青菜蛋花湯	水果	4.0	2.5	1.0	1.0	0.0	2.5	650	800	128
7	1/10	五	小米飯	三杯雞腿	金茸蒸蛋	高麗菜	酸辣湯	乳品	4.0	2.5	1.3	0.0	0.8	2.5	733	800	284
8	1/13	一	南瓜飯	*京醬肉絲	鮭魚花椰	有機荷蘭白菜	羅宋湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	625	800	174
鮭魚花椰含有「鮭魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
9	1/14	二	芝麻 有機米飯	洋芋燒雞	黃瓜燴雙菇	有機高麗菜	玉米濃湯	乳品/ 堅果包	4.2	2.0	1.5	0.0	0.8	2.5	714	800	298
10	1/15	三	雜糧飯	*照燒豬柳	香菇燒豆腐	莪白菜	肉骨茶湯	水果	4.0	2.5	1.3	1.0	0.0	2.5	658	800	157
11	1/16	四	蔬食特餐: 鮮蔬玉米粥	番茄炒蛋	蜜汁杏鮑菇	有機菠菜	豆沙包	水果	4.2	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	639	800	152
12	1/17	五	糙米飯	椒鹽魚排	*泡菜炒年糕	青江菜	海芽蛋花湯	水果/ 履歷豆漿	4.2	2.5	1.3	1.0	0.0	2.5	672	800	324
13	1/20	一	麥片飯	*佛跳牆	*客家小炒	油菜	紫菜魚丸湯	水果	4.0	2.5	1.2	1.0	0.0	2.5	655	800	185
佛跳牆含有「蝦皮」，不適合對其過敏體質者食用																	

※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、鮭魚、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】每餐水果拳頭大，你有做到嗎？

小朋友們，你們知道嗎？水果不僅甜甜的，很好吃，而且對我們的身體有非常多好處！每天吃不同的水果，可以讓我們的身體更健康、精力更充沛！

1. 增強免疫力

水果富含維生素，特別是維生素C，它能幫助我們的免疫系統變得更強，讓我們更不容易生病！例如：冬天盛產的橘子、柳丁都是維生素C的良好來源。

2. 幫助消化

水果中含有很多天然的膳食纖維，可以幫助我們的腸胃運作順暢，減少便秘的問題。例如：蘋果、香蕉，都是非常好的選擇。

3. 保持皮膚健康

水果中的維生素、抗氧化物質和水分，對皮膚非常好，能幫助保持皮膚光滑，讓你看起來更亮麗！

4. 保持眼睛健康

某些水果富含對眼睛有益的營養成分，例如維生素A，可以保護我們的眼睛。

5. 補充能量

水果是天然的能量來源，能讓你在運動、學習或玩耍後迅速恢復體力。

水果對我們的身體有非常多好處，但是吃多了，水果中的糖分仍然會對身體有很大的負擔。另外，也想提醒各位小朋友，切開的水果應該盡快食用，避免放在空氣中太久而氧化，造成變質。保持均衡的飲食，才能讓我們的身體更加健康、活力十足！

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