

臺北市大湖國民小學
114年6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	糖	熱	鈉	鈣
									根莖類	蛋肉類	菜	果	品	類	量	量	量
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(g)	(mg)	(mg)	
1	6/2	一	特餐:茄汁義大利麵	香滷雞排	*茄汁什錦	有機白莧菜	南瓜濃湯	水果	4.0	2.5	1.4	1.0	0.0	2.5	660	800	194
2	6/3	二	芝麻有機米飯	*咖哩肉片	鮮蔬炒蛋	有機黑紫白菜	黃瓜金華雞骨湯	水果	4.0	2.5	1.7	1.0	0.0	2.5	668	800	191
3	6/4	三	雜糧飯	什錦黑醋雞	*海帶絲炒干絲	小白菜	四神大骨湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	663	800	375
4	6/5	四	紫米飯	*紅燒排骨	小瓜甜不辣	有機空心菜	地瓜芋圓湯	乳品	4.0	2.5	1.7	0.0	0.8	2.5	743	800	114
5	6/6	五	蕎麥飯	蒲燒鯛魚	*麻婆豆腐	油菜	冬瓜小魚湯	水果	4.0	2.5	1.7	1.0	0.0	2.5	668	800	338
6	6/9	一	麥片飯	*三杯雞	酥炸地瓜條	有機苜荬菜	海芽蛋花湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	663	800	306
7	6/10	二	*特餐:大滷麵	香滷豬排	*培根雙色花椰	有機小松菜			4.2	2.5	2.0	1.0	0.0	2.5	689	800	240
8	6/11	三	燕麥飯	糖醋燒雞	*紹子豆腐	萵苣	味噌蔬菜湯	水果	4.0	3.0	1.6	1.0	0.0	2.5	703	800	293
9	6/12	四	胚芽飯	*韓式泡菜燒肉	*珍菇燴黃瓜	有機油江菜	羅宋湯	水果	4.0	2.5	2.3	1.0	0.0	2.5	683	800	171
10	6/13	五	糙米飯	蜜汁雞腿	古早味蒸蛋	青江菜	海帶絲豆腐湯	乳品	4.0	2.5	1.5	0.0	0.8	2.5	738	800	236
11	6/16	一	地瓜飯	*洋蔥肉片	麻油高麗菜凍腐	有機空心菜	蘿蔔大骨湯	水果	4.0	2.5	2.1	1.0	0.0	2.5	678	800	159
12	6/17	二	蕎麥有機米飯	沙茶嫩雞	*白菜滷	有機白莧菜	綠豆薏仁湯	乳品	4.0	2.5	2.0	0.0	0.8	2.5	750	800	212
13	6/18	三	紫米飯	*京醬豬柳	三色滑蛋豆腐	油菜	鮮菇紫菜湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	663	800	326
14	6/19	四	特餐:麵線糊	椒鹽魚排	洋芋炒蛋	有機苜荬菜	豆沙包	水果	4.0	2.3	1.3	1.0	0.0	2.5	643	800	152
15	6/20	五	雜糧飯	*親子丼	咖哩油腐	莖白菜	味噌豆腐湯	水果/堅果包	4.0	2.5	1.6	1.0	0.0	2.5	665	800	346
16	6/23	一	小米飯	醬爆雞丁	*絲瓜粉絲煲	有機小白菜	柴魚蘿蔔湯	乳品	4.0	2.5	2.2	0.0	0.8	2.5	755	800	169
17	6/24	二	胚芽有機米飯	砂鍋魚丁	*玉米肉茸	有機空心菜	酸辣湯	水果	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2.5	675	800	347
18	6/25	三	蔬食日:香鬆飯	番茄炒蛋	家常油腐	高麗菜	薑味冬瓜湯	水果	4.0	2.5	1.7	1.0	0.0	2.5	668	800	257
19	6/26	四	燕麥飯	*佛跳牆	蜜汁杏鮑菇	有機黑紫白菜	田園蔬菜湯	水果	4.0	2.5	1.4	1.0	0.0	2.5	660	800	317
20	6/27	五	特餐:醃醬麵	五香雞翅	*醃醬什錦	青江菜	黃瓜玉米湯	水果	4.0	2.5	1.4	1.0	0.0	2.5	660	800	350
21	6/30	一	南瓜飯	洋芋燒雞	*白菜粉絲煲	油菜	紫菜蛋花湯	水果	4.0	2.5	1.8	1.0	0.0	2.5	670	800	158

※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】我吃很多零食，但也吃很多蔬菜可以嗎？

雖然有吃很多蔬菜，但如果零食吃太多，仍然可能對健康造成影響。均衡飲食不只是吃蔬菜，還需要控制零食的種類、份量與次數，才能維持健康。

1. 吃很多零食的潛在問題

熱量超標導致肥胖

零食（特別是巧克力、洋芋片、糖果等）通常熱量高但營養低，即使有吃蔬菜，仍可能攝取過多熱量，導致體重增加。

影響身體血糖

當我們吃完甜食後會覺得有精神，但過一段時間又開始覺疲勞；這就是高糖零食（糖果、甜點、手搖飲）讓身體血糖快速上升（有精神）又下降（覺疲勞）原因。

過多鹽分影響健康

鹹味零食（洋芋片、餅乾、泡麵）含高鈉，即使吃很多蔬菜，也無法完全抵消身體攝取過多鹽分的影響。

影響正餐攝取

零食吃太多會讓胃覺得飽，影響正餐的食慾，長期下來可能導致蛋白質、鐵、鈣等營養素攝取不足。

2. 怎樣吃零食才健康？

選擇健康的零食

堅果（無調味）→ 提供好油脂與蛋白質

水果（適量）→ 天然甜味，富含維生素

優格或起司 → 增加鈣質，有助於骨骼健康

燕麥餅乾或地瓜條 → 取代精緻澱粉零食

控制份量與時間

一天最多 1-2 次健康零食，並控制在正餐以外的時間（如下午 3-4 點或運動後）。避免飯前 1 小時內吃零食，以免影響正餐食慾。

均衡比單一飲食更重要！

吃蔬菜是好的習慣，但不能用來抵消吃過多零食的影響。

控制零食種類、份量與時間，選擇健康零食，避免高糖、高鹽、高脂的加工食品。

均衡飲食，確保攝取足夠的蛋白質、好油脂、碳水化合物與維生素，才能真正維持健康。

關鍵是「適量」與「選擇健康的零食」，這樣才能享受美食又保持身體健康！