

臺北市大湖國民小學 114年9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	油炸 肉類 及油炸 乳製品	熱量	納 米	鈣 (mg)
				(份)	(份)	(份)			(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)
1	9/1	一	小米飯	*沙茶肉片	*玉米干丁	有機黑葉白菜	味噌小魚湯	水果	4.0	2.8	1.3	1.0	0.0	2.5	679	800	272
2	9/2	二	芝麻有機米飯	咖哩雞	珍菇紅絲炒蛋	有機空心菜	雙喜蘿蔔湯	水果	4.0	2.7	1.6	1.0	0.0	2.5	679	800	137
3	9/3	三	糙米飯	*金黃豬柳	*白菜燒豆腐	青江菜	玉米濃湯	水果	4.0	2.7	1.2	1.0	0.0	2.5	672	800	250
4	9/4	四	紫米飯	蒜蓉蒸魚	*菇燉洋芋	有機白莧菜	海芽蛋花湯	水果	4.0	3.0	1.5	1.0	0.0	2.5	697	800	140
5	9/5	五	蕎麥飯	梅子雞	海結滷豆干	油菜	番茄芽菜湯	乳品	4.0	3.0	1.9	0.0	0.8	2.5	784	800	446
6	9/8	一	麥片飯	*韓式泡菜燒肉	培根木耳炒蛋	有機小白菜	地瓜西米露	水果	4.0	2.8	1.6	1.0	0.0	2.5	687	800	148
7	9/9	二	特餐:醃醬麵	滷香雞翅	*醃醬什錦	有機油江菜	*黃瓜貢丸湯	水果	4.0	2.8	1.3	1.0	0.0	2.5	696	800	240
8	9/10	三	雜糧飯	*打拋豬	海絲拌干絲	高麗菜	紫菜豆腐湯	水果	4.0	3.0	1.8	1.0	0.0	2.5	704	800	233
9	9/11	四	胚芽飯	塔香嫩雞	小瓜三色	有機黑葉白菜	金草筍絲湯	乳品	4.0	2.1	2.0	0.0	0.8	2.5	717	800	143
10	9/12	五	特餐:麻油高麗菜飯	*日式豬排	*關東煮	青江菜	酸辣湯	水果	4.0	2.6	1.5	1.0	0.0	2.5	669	800	223
11	9/15	一	南瓜飯	蜜香雞翅	*花椰炒肉片	有機小松菜	*柴魚黃瓜湯	水果	4.0	2.1	1.7	1.0	0.0	2.5	640	800	112
12	9/16	二	燕麥有機米飯	糖醋魚丁	*匏瓜寬粉	有機空心菜	玉米蛋花湯	乳品	4.0	2.5	1.8	0.0	0.8	2.5	748	800	122
13	9/17	三	蕎麥飯	親子丼	海結燒油腐	小白菜	*肉骨茶湯	水果	4.0	2.7	1.8	1.0	0.0	2.5	685	800	229
14	9/18	四	特餐:茄汁義大利麵	*義式香料豬排	*茄汁什錦蔬菜	有機荷葉白菜	南瓜濃湯	水果	4.0	2.0	1.6	1.0	0.0	2.5	628	800	129
15	9/19	五	蔬食日:香鬆飯	番茄炒蛋	紅燒豆腐	萵苣	海芽味噌湯	複合豆類/水華	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	626	800	210
16	9/22	一	*特餐:肉絲烏龍湯麵	香酥虱目魚排	蛋酥絲瓜	有機白莧菜		乳品	4.0	2.4	1.8	0.0	0.8	2.5	737	800	118
17	9/23	二	雜糧有機米飯	*洋芋燒排骨	*培根花椰	有機黑葉白菜	桂圓紅棗銀耳湯	堅果/水華	4.0	2.0	1.8	1.0	0.0	2.5	631	800	116
18	9/24	三	燕麥飯	粉蒸雞丁	*塔香豆干	油菜	*鮮筍大骨湯	水果	4.0	2.9	1.4	1.0	0.0	2.5	688	800	397
19	9/25	四	糙米飯	蜜汁雞腿	枸杞蒸蛋	有機空心菜	*肉羹湯	水果	4.0	2.9	1.0	1.0	0.0	2.5	679	800	147
20	9/26	五	紫米飯	*佛跳牆	*客家小炒	青江菜	番茄豆腐湯	水果	4.0	3.3	1.3	1.0	0.0	2.5	719	800	251
21	9/29	一					教師節補假										
22	9/30	二	*特餐:玉米肉末蛋餅	*黑胡椒豬柳	小瓜甜不辣	有機白莧菜	豆沙包	水果	4.0	2.1	1.8	1.0	0.0	2.5	642	800	124

※菜單內容請上『校園食材登錄平臺』網頁查詢

※ 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些魚片、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】認識維生素D

（一）維生素D是什麼？

維生素D就像身體的「陽光小幫手」，它可以幫助我們長高、變強壯、不容易生病。

(二)維生素D有什麼功效？

1. 幫助骨頭變硬變健康

沒有維生素D，身體吸收不到鈣，骨頭就會軟軟的，容易骨折或長不高。

2. 讓我們不容易生病

它會幫助身體對抗病毒和細菌，讓你比較不會感冒或生病。

3. 讓肌肉有力氣

中華書局影印

(三)要怎麼補

1. 多曬太陽！

★每天中午前後曬一下太陽（10~30分）

★記得不要曬太久，曬

2. 吃有維生

可以多吃：

★鮭魚、鯖魚等等的深海魚類

★蛋黃（記得不是只

★曬過太陽的香菇

★牛奶、豆奶、早餐麥片（上面會寫「加了維生素D」）

3. 吃營養補充品

★有些小朋友如果曬不到太陽或吃得不夠，醫生會建議吃維生素D的小膠囊或滴劑。

⑤ 小提醒：

不用一直曬太陽，只要有曬一點點就有幫助。

每天吃得健康，加上適當運動和曬太陽，就能有足夠的維生素D喔！

有沒有覺得維生素D超級厲害？如果你想長得又高又壯又健康，記得跟陽光當好朋友，多吃上述所說有營養的食物吧