

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	油脂類	熱量	鈉	鈣
				(份)	(份)	(份)			(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)
1	9/1	一	小米飯	*沙茶肉片	*玉米千丁	有機黑紫白菜	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	141
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	有機黑紫白菜	金耳筍絲湯	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	*鮑瓜寬粉	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	有機苜蓿白菜	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	蔬菜三選/水果	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	*羊芋燒排骨	*培根花椰	有機黑紫白菜	桂圓紅棗銀耳湯	漿果包/水果	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:玉米肉末蛋粥	*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																	
※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】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 維生素D也會讓我們跑得快、跳得高，手腳更有力！																	
(三)要怎麼補充維生素D呢？ 1.多曬太陽！ ★每天中午前後曬一下太陽（10～30分鐘），手臂和臉曬得到就可以了。 ★記得不要曬太久，曬到熱熱就好囉！ 2.吃有維生素D的食物 可以多吃： ★鮭魚、鯖魚等等的深海魚類 ★蛋黃（記得不是只有蛋白喔！） ★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。																	
📢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！																	
供應廠商:中原食品工業開發股份有限公司																	