

臺北市大湖國民小學
114年9月份 學校午餐菜單(素)

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 及 其他 類	熱量	鈉	鈣
										(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)
1	9/1	一	小米飯	沙茶油片	涼拌豆芽菜	玉米干丁	有機黑葉白菜	味噌豆腐湯	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	咖哩百頁	拌炒蓮藕片	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	金黃油腐	黃瓜麵線	白菜燒豆腐	青江菜	玉米蔬菜湯	水果	4.0	2.7	1.2	1.0	0.0	2.5	672	800	250
4	9/4	四	紫米飯	鐵板干絲	香菇麵筋	菇燉洋芋	有機白莧菜	海芽冬瓜湯	水果	4.0	3.0	1.5	1.0	0.0	2.5	697	800	140
5	9/5	五	蕎麥飯	梅子素雞	芋香白菜	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	韓式泡菜油腐	清燒冬瓜	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:醉醬麵	滷香素魚排	西芹豆包	醉醬什錦	有機油江菜	黃瓜香菇湯	水果	4.0	2.8	1.3	1.0	0.0	2.5	682	800	240
8	9/10	三	雜糧飯	打拋豆腐	枸杞南瓜	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	三杯麵腸	玉米蒸蛋	小瓜三色	有機黑葉白菜	金茸筍絲湯	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	椒鹽油腐	塔香茄子	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	蜜香長鵝	枸杞山藥	咖哩花椰豆腐	有機小松菜	黃瓜芽菜湯	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	沙茶花干	什錦涼豆腐	匏瓜寬粉	有機空心菜	番茄玉米湯	乳品	4.0	2.5	1.8	0.0	0.8	2.5	748	800	122
13	9/17	三	蕎麥飯	親子豆腐	蓮藕炒西芹	海結燒百頁	小白菜	素肉骨茶湯	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	菇燒油片	枸杞高麗	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	小瓜什錦	紅燒豆腐	萵苣	海芽味噌湯	蔬菜豆腐/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	香酥豆腐	豆角紫茄	麵筋絲瓜	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	洋芋燒油腐	腐皮蘿蔔絲	雙色花椰	有機黑葉白菜	桂圓紅棗銀耳湯	堅果包/水果	4.0	2.0	1.8	1.0	0.0	2.5	631	800	116
18	9/24	三	燕麥飯	粉蒸百頁	羅漢齋	塔香豆干	油菜	鮮筍香菇湯	水果	4.0	2.9	1.4	1.0	0.0	2.5	688	800	397
19	9/25	四	糙米飯	蜜汁麵腸	醋溜洋芋絲	枸杞蒸蛋	有機空心菜	素肉羹湯	水果	4.0	2.9	1.0	1.0	0.0	2.5	679	800	147
20	9/26	五	紫米飯	素佛跳牆	鮮菇海根	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:玉米蛋粥	黑胡椒干絲	枸杞炒高麗	小瓜素條	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

【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

大湖國小學務處敬上