

**臺北市大湖國民小學  
114年11月份 學校午餐菜單(素)**

編號	日期	星期	主食	副食			湯	水果	全穀薯類 (份)	豆魚肉類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	油脂類 (份)	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)	
1	11/3	一	特餐:海芽味噌玉米湯麵	蜜汁豆包	養生豆腐	大瓜素條	有機小白菜		水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	630	800	158
2	11/4	二	胚芽有機米飯	洋芋燒豆干	芋香白菜	番茄豆腐蛋	有機黑葉白菜	綠豆粉圓湯	水果	4.0	2.8	1.7	1.0	0.0	2.5	690	800	178
3	11/5	三	燕麥飯	春川油豆腐	小瓜什錦	佃煮蘿蔔	油江菜	番茄豆腐湯	水果	4.0	2.3	1.8	1.0	0.0	2.5	655	800	254
4	11/6	四	雜糧飯	沙茶豆腐煲	青椒干片	玉米洋芋	有機味美菜	味噌海芽蔬菜湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	663	800	160
5	11/7	五	麥片飯	麻油素雞	西芹海結	南瓜燒豆腐	青江菜	素肉羹湯	乳品	4.0	2.6	1.5	0.0	0.8	2.5	745	800	210
6	11/10	一	地瓜飯	滷香蘭花干	羅漢齋	鐵板豆干	有機青江菜	金茸白菜湯	水果	4.2	2.5	1.3	1.0	0.0	2.5	672	800	236
7	11/11	二	特餐:麵線羹	香酥豆腐	塔香紫茄	花椰炒高麗	有機小白菜	豆沙包	水果	4.0	2.3	1.6	1.0	0.0	2.5	650	800	168
8	11/12	三	糙米飯	塔香豆干	關東煮	珍菇黃瓜	空心菜	紫菜冬瓜湯	水果	4.0	2.2	2.0	1.0	0.0	2.5	653	800	135
9	11/13	四	紫米飯	南瓜麵腸	西芹炒豆干	麻油時蔬	有機白松菜	青菜豆腐湯	乳品	4.0	2.5	1.1	0.0	0.8	2.5	728	800	158
10	11/14	五	蔬食日:香鬆飯	玉米蒸蛋	香椿干片	海結滷油腐	莧菜	酸辣湯	水果	4.0	2.1	1.4	1.0	0.0	2.5	630	800	221
11	11/17	一	特餐:台式瓜仔肉飯	古早味滷干丁	芽菜炒豆包	杏鮑菇燴白菜	有機黑葉白菜	鮮筍湯	堅果包/水果	4.0	2.1	1.7	1.0	0.0	2.5	638	800	174
12	11/18	二	芝麻有機米飯	咖哩油腐	海根干片	清燒黃瓜	有機青松菜	味噌豆腐湯	乳品	4.0	2.5	1.7	0.0	1.0	2.5	773	800	159
13	11/19	三	燕麥飯	筍燒素雞	白菜滷	海絲炒干絲	小白菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.0	2.9	1.9	1.0	0.0	2.5	703	800	201
14	11/20	四	小米飯	椒鹽百頁	清燒冬瓜	洋芋炒蛋	有機小松菜	芋頭西米露	機壓豆漿/水果	4.0	2.8	1.0	1.0	0.0	2.5	673	800	195
15	11/21	五	糙米飯	蘿蔔燒烤麩	三色豆腐	塔香豆干	油菜	海芽菇菇湯	水果	4.0	3.0	1.5	1.0	0.0	2.5	700	800	232
16	11/24	一	麥片飯	照燒干片	山藥炒西芹	珍菇紅絲炒蛋	有機山萵蒿	薑味冬瓜湯	乳品	4.0	2.7	1.8	0.0	1.0	2.5	790	800	185
17	11/25	二	小米有機米飯	醬燒大溪豆干	玉米豆腐	菇炒花椰	有機味美菜	紫菜芽菜湯	水果	4.0	2.2	1.4	1.0	0.0	2.5	638	800	175
18	11/26	三	胚芽飯	黑胡椒麵腸	塔香海茸	白菜豆腐	青江菜	四神湯	水果	4.0	2.4	1.6	1.0	0.0	2.5	658	800	160
19	11/27	四	特餐:大滷麵	菇燒油腐	枸杞炒高麗	醬香洋芋	有機荷葉白菜		水果	4.0	2.4	1.2	1.0	0.0	2.5	648	800	175
20	11/28	五	芝麻飯	紅燒麵輪	清炒茄子	咖哩豆腐	空心菜	羅宋湯	水果	4.0	2.6	1.4	1.0	0.0	2.5	668	800	215

※菜單內容請上『校園食材登錄平臺』網頁查詢

**【營養園地】吃魚的好處**

同學們~你們喜歡吃魚嗎?

魚不只是好吃, 還對身體有超多好處喔!

**🐟 一、讓大腦更聰明!**

魚裡的DHA能幫助腦袋長得更好, 上課更專心, 考試更有精神!

**🐟 二、讓眼睛更明亮!**

魚有維生素A和Omega-3, 可以保護眼睛, 看黑板不費力!

**🐟 三、幫助身體長高!**

魚肉有滿滿的蛋白質, 能讓我們長得又高又壯!

**🐟 四、讓心臟更健康!**

魚油可以保護心臟還有血管, 比吃炸雞、薯條還要健康喔!

**🐟 五、讓皮膚更漂亮!**

魚裡的好油能讓皮膚滑滑亮亮, 不容易乾癢。

**🐟 小秘訣: 用魚替換其他肉類!**

想吃得 healthier 嗎? 可以試試這些方法:

- 「炸雞」換成「燒魚」, 一樣香香的, 但油更少、營養更多!
- 「紅燒豬肉」換成「清蒸魚」, 口味清爽又不膩, 還能吃到魚的鮮甜~

**🐟 記得多吃魚, 少吃油炸!**

鮭魚、鯖魚、秋刀魚、吳郭魚, 都是營養又好吃的好朋友~😊

供應廠商: 中原食品工業開發股份有限公司