

臺北市大湖國民小學  
115年2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	油脂與 堅果 海鮮類	熱量	鈉	鈣	
				(份)	(份)			(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)			
1	2/23	一	麥片飯	*蘿蔔燒肉	*有機黑蠔菇炒高麗	有機菠菜	海芽蛋花湯	水果	4.0	2.0	1.9	1.0	0.0	2.6	638	800	143
有機黑蠔菇炒高麗含有「蝦皮」，不適合對其過敏體質者食用																	
2	2/24	二	胚芽有機米飯	酥炸魚丁	糖醋甜條	有機蘿蔓萵苣	味噌芽菜湯	乳品	4.0	2.4	1.5	0.0	0.8	2.5	730	800	168
3	2/25	三	紫米飯	*京醬肉片	紅燒大溪豆干	青江菜	小魚冬瓜湯	水果	4.0	2.6	1.7	1.0	0.0	2.7	684	800	201
4	2/26	四	*特餐:肉絲燴鍋湯麵	香滷雞翅	洋芋炒蛋	有機廣島菜		水果	4.0	2.5	1.4	1.0	0.0	2.5	660	800	185
5	2/27	五	二二八紀念日補假														

※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】吃早餐的好處

小朋友，你知道早餐很重要嗎

為什麼要吃早餐？

- 早餐就像一天的「加油站」，讓我們有力氣開始新的一天。
- 吃早餐能讓腦袋更清醒，上課更專心。
- 不吃早餐容易肚子餓，精神不集中，學習效果會變差。

健康早餐小選擇

- 牛奶 + 白饅頭：補充蛋白質和能量。
- 無糖豆漿 + 全麥土司：提供維生素和纖維。
- 蛋 + 青菜 + 稀飯：營養均衡更強壯。

小提醒

- 早餐要吃得均衡：有澱粉（飯、麵包）、蛋白質（蛋、牛奶）、蔬果。
- 少吃太油或太甜的食物，避免上課時昏昏欲睡。
- 每天早上花 10 分鐘吃早餐，身體會更健康。

健康口號

☺ 「天天吃早餐，活力一整天！」

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