

臺北市濱江國民小學
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	全穀類	豆魚	蔬菜	水果	乳品	果油	熱量	鈉	鈣	
				(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: 醉醬麵	滷香雞翅	*醉醬什錦	有機油江菜	*黃瓜貢丸湯	水果	4.0	2.8	1.3	1.0	0.0	2.5	682	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	*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	履歷豆漿/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	*洋芋燒排骨	*培根花椰	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

【營養园地】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，手脚更有力！

(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囉！

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

濱江國小學務處敬上

臺北市濱江國民小學
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	營養成分									
									全穀類 (份)	豆魚 蛋肉類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	果 油 類 (份)	熱 量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (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:醃醬麵	滷香素魚排	西芹豆包	醃醬什錦	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	什錦凍豆腐	飽瓜寬粉	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	履歷豆漿/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

濱江國小學務處敬上