

臺北市濱江國民小學
114年12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	豆魚	蔬	水	乳	糖	熱	鈉	鈣
									類	肉	菜	果	品	質	量	量	量
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(g)	(mg)	(mg)	
1	12/1	一	麥片飯	洋芋燉雞	玉米干丁	有機小白菜	白菜粉絲湯	水果	4.0	2.1	1.5	1.0	0.0	2.5	633	800	201
2	12/2	二	燕麥有機米飯	米醬魚丁	珍菇紅絲炒蛋	有機福山萵苣	地瓜芋圓湯	水果	4.0	3.0	1.5	1.0	0.0	2.5	700	800	197
3	12/3	三	雜糧飯	什錦黑醋雞	蛋酥白菜滷	青江菜	芽菜豆腐湯	水果	4.0	2.1	1.9	1.0	0.0	2.5	643	800	202
4	12/4	四	糙米飯	孜然肉片	糖醋甜條	有機油江菜	肉骨茶湯	乳品	4.0	2.6	1.9	0.0	0.8	2.5	755	800	150
5	12/5	五	特餐:油飯	香酥豬排	大瓜炒豆包	莖白菜	肉羹湯	水果	4.0	2.5	1.7	1.0	0.0	2.5	668	800	162
6	12/8	一	地瓜飯	京醬肉絲	麻油時蔬	有機青松菜	大滷湯	漿果包/水果	4.2	2.5	2.1	1.0	0.0	2.5	692	800	187
7	12/9	二	胚芽飯	咖哩雞	香香滷蛋	有機心白菜	紫菜蛋花湯	水果	4.0	2.6	1.3	1.0	0.0	2.5	665	800	232
8	12/10	三	紫米飯	南瓜燉肉	塔香豆腐	萵菜	番茄玉米湯	水果	4.0	2.8	1.1	1.0	0.0	2.5	675	800	148
9	12/11	四	英國料理(日式):味噌烏龍麵	唐揚雞丁	佃煮蘿蔔	有機蘿蔓萵苣		水果	4.0	2.2	2.0	1.0	0.0	2.5	653	800	160
10	12/12	五	小米飯	蒜泥肉片	蜜汁豆干	小白菜	冬瓜大骨湯	乳品	4.0	2.9	1.6	0.0	0.8	2.5	770	800	218
11	12/15	一	特餐:鮮蔬玉米粥	古早味滷腿排	有機黑綠菇蝦子	有機山菠菜	豆沙包	水果	4.0	2.2	1.2	1.0	0.0	2.5	633	800	120
12	12/16	二	雜糧有機米飯	佛跳牆	油片雙花	有機荷蘭白菜	黃瓜金茸湯	乳品	4.0	2.1	1.6	0.0	0.8	2.5	710	800	164
13	12/17	三	糙米飯	醬爆雞翅	蔥爆大溪豆干	油菜	蘿蔔魚丸湯	水果	4.0	2.3	1.5	1.0	0.0	2.5	648	800	212
14	12/18	四	芝麻飯	紅燒豬排	洋蔥培根炒蛋	有機福山萵苣	南瓜濃湯	水果	4.0	2.8	1.3	1.0	0.0	2.5	680	800	180
15	12/19	五	胚芽飯	香酥雞丁	珍菇黃瓜	青江菜	冬至湯圓	水果	4.0	3.0	1.6	1.0	0.0	2.5	703	800	174
16	12/22	一	南瓜飯	黑胡椒豬柳	奶香白菜	有機廣島菜	紫菜豆腐湯	乳品	4.0	2.3	2.0	0.0	0.8	2.5	735	800	153
17	12/23	二	特餐:茄汁義大利麵	咕咕雞腿	茄汁什錦蔬菜	有機高麗菜	玉米濃湯	水果	4.0	2.3	1.4	1.0	0.0	2.5	645	800	168
18	12/24	三	燕麥飯	麵輪燉肉	枸杞冬瓜	小白菜	羅宋湯	水果	4.0	2.3	1.9	1.0	0.0	2.5	658	800	145
19	12/25	四	行憲紀念日放假														
20	12/26	五	胚芽飯	砂鍋魚丁	玉米炒蛋	萵苣	薑味冬瓜湯	水果	4.0	2.8	1.6	1.0	0.0	2.5	688	800	135
21	12/29	一	麥片飯	馬鈴薯燉肉	花椰炒干片	有機菠菜	味噌小魚湯	漿果包/水果	4.0	2.9	1.8	1.0	0.0	2.5	700	800	180
22	12/30	二	糙米有機米飯	蜜汁魚排	金茸燴小瓜	有機黑葉白菜	柴魚蘿蔔湯	水果	4.0	2.2	1.8	1.0	0.0	2.5	648	800	164
23	12/31	三	蔬食日:香鬆飯	鮮蔬炒蛋	咖哩香鮑菇油豆腐	空心菜	白菜蛋花湯	水果	4.0	2.1	1.6	1.0	0.0	2.5	635	800	202

※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

※12/9副菜為政府補助的友善水煮蛋

【營養園地】冬季營養小知識

—冬天是根莖類食物的季節喔！—

你知道嗎？冬天來了，正是地瓜、白蘿蔔、紅蘿蔔、馬鈴薯這些「根莖類食物」的主場時間！它們不怕冷，還對我們的身體很有幫助呢！

☺ 這些食物的好處有很多：

☑ 幫助排便不不便！

它們有很多膳食纖維，可以讓腸子動起來，幫助我們上廁所順順的，不會肚子痛。

☑ 幫助腸胃變健康！

像是冷掉的地瓜或馬鈴薯，裡面會有「抗性澱粉」，可以讓腸道裡的好菌更強壯，讓肚子更健康！

☑ 保護眼睛和身體！

像紅蘿蔔有β-胡蘿蔔素、紫地瓜有花青素，這些營養可以幫助眼睛、讓身體更有抵抗力，也不容易生病喔！

☑ 幫助身體長得好！

裡面還有鉀、鐵、鈣這些礦物質，對血液、骨頭、還有心臟都很棒！

☺ 吃法小建議 ☺

☑ 地瓜、馬鈴薯可以當飯吃，也可以加在湯裡、拿來炒或涼拌。

☑ 地瓜、馬鈴薯吃的時候最好配別的蔬菜和蛋白質（像豆腐、蛋、肉），這樣營養更均衡！

☑ 不要炸太多或加很多糖，才不會把好營養都破壞掉了喔！

☺ 冬天小提醒 ☺

天氣越來越冷，大家是不是早上起不來、手腳冰冰的呢？

除了要穿暖暖，還要記得每天要動一動，規律生活才不容易生病！

☘ 午餐後出去走走10分鐘，不但可以幫助消化，還能讓身體暖起來，心情也會更好喔！

**臺北市濱江國民小學
114年12月份 學校午餐菜單(素)**

編號	日期	星期	主食	副食			湯	水果	全穀 類	豆魚 肉類	蔬菜	水果	乳品	油脂類	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)	
																		(份)
1	12/1	一	麥片飯	洋芋燒麵腸	三杯杏鮑菇	玉米干丁	有機小白菜	白菜粉絲湯	水果	4.0	2.1	1.5	1.0	0.0	2.5	633	800	201
2	12/2	二	燕麥有機米飯	米醬豆腐	結頭菜炒干片	珍菇紅絲炒蛋	有機福山萵苣	地瓜芋圓湯	水果	4.0	3.0	1.5	1.0	0.0	2.5	700	800	197
3	12/3	三	雜糧飯	什錦燒麵輪	海結百頁	白菜滷	青江菜	芽菜豆腐湯	水果	4.0	2.1	1.9	1.0	0.0	2.5	643	800	202
4	12/4	四	糙米飯	孜然豆包	養生豆腐	糖醋素條	有機油江菜	素肉骨茶湯	乳品	4.0	2.6	1.9	0.0	0.8	2.5	755	800	150
5	12/5	五	特餐:油飯	地瓜燒油腐	山藥花椰菜	大瓜炒豆包	莖白菜	紫菜菇湯	水果	4.0	2.5	1.7	1.0	0.0	2.5	668	800	162
6	12/8	一	地瓜飯	香滷蘭花干	清燒冬瓜	麻油時蔬	有機青松菜	大滷湯	堅果包/水果	4.2	2.5	2.1	1.0	0.0	2.5	692	800	187
7	12/9	二	胚芽飯	咖哩油腐	香菇麵筋	香香滷蛋	有機包心白菜	紫菜蘿蔔湯	水果	4.0	2.6	1.3	1.0	0.0	2.5	665	800	232
8	12/10	三	紫米飯	南瓜干片	羅漢齋	塔香豆腐	莧菜	番茄玉米湯	水果	4.0	2.8	1.1	1.0	0.0	2.5	675	800	148
9	12/11	四	英國料理(日式):味噌烏龍麵	唐揚豆腐	瓜仔干丁	佃煮蘿蔔	有機蘿蔓萵苣		水果	4.0	2.2	2.0	1.0	0.0	2.5	653	800	160
10	12/12	五	小米飯	芽菜麵腸	洋芹炒素雞	蜜汁豆干	小白菜	冬瓜枸杞湯	乳品	4.0	2.9	1.6	0.0	0.8	2.5	770	800	218
11	12/15	一	特餐:鮮蔬玉米粥	古早味滷油腐	拌炒干絲	有機黑綠菇燉洋芋	有機山菠菜	豆沙包	水果	4.0	2.2	1.2	1.0	0.0	2.5	633	800	120
12	12/16	二	雜糧有機米飯	佛跳牆	京醬豆干	油片雙花	有機荷葉白菜	黃瓜金茸湯	乳品	4.0	2.1	1.6	0.0	0.8	2.5	710	800	164
13	12/17	三	糙米飯	醬爆豆包	海結燒麵輪	蔥爆大溪豆干	油菜	蘿蔔素丸湯	水果	4.0	2.3	1.5	1.0	0.0	2.5	648	800	212
14	12/18	四	芝麻飯	紅燒豆腐	枸杞蘿蔔	珍菇紅絲炒蛋	有機福山萵苣	南瓜濃湯	水果	4.0	2.8	1.3	1.0	0.0	2.5	680	800	180
15	12/19	五	胚芽飯	香酥豆腐	螞蟻上樹	珍菇黃瓜	青江菜	冬至湯圓	水果	4.0	3.0	1.6	1.0	0.0	2.5	703	800	174
16	12/22	一	南瓜飯	黑胡椒干丁	清拌紫茄	油片白菜燒	有機廣島菜	紫菜豆腐湯	乳品	4.0	2.3	2.0	0.0	0.8	2.5	735	800	153
17	12/23	二	特餐:茄汁義大利麵	長素鵝	枸杞蒸蛋	茄汁什錦蔬菜	有機高麗菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.0	2.3	1.4	1.0	0.0	2.5	645	800	168
18	12/24	三	燕麥飯	滷香麵輪	海帶炒干絲	枸杞冬瓜	小白菜	羅宋湯	水果	4.0	2.3	1.9	1.0	0.0	2.5	658	800	145
19	12/25	四	行憲紀念日放假															
20	12/26	五	胚芽飯	砂鍋豆腐	鮮燴黃瓜	玉米炒蛋	萵苣	薑味冬瓜湯	水果	4.0	2.8	1.6	1.0	0.0	2.5	688	800	135
21	12/29	一	麥片飯	馬鈴薯油腐	洋芹海根	花椰炒干片	有機菠菜	味噌蔬菜湯	雞蛋/水果	4.0	2.9	1.8	1.0	0.0	2.5	700	800	180
22	12/30	二	糙米有機米飯	蜜汁豆干	白菜百頁	金草燴小瓜	有機黑葉白菜	雙喜蘿蔔湯	水果	4.0	2.2	1.8	1.0	0.0	2.5	648	800	164
23	12/31	三	蔬食日:香鬆飯	鮮蔬炒蛋	豆角紫茄	咖哩杏鮑菇油豆腐	空心菜	白菜珍菇湯	水果	4.0	2.1	1.6	1.0	0.0	2.5	635	800	202

※菜單內容請上『校園食材登錄平臺』網頁查詢

※12/9副菜為政府補助的友善水煮蛋

【營養園地】冬季營養小知識

— 冬天是根莖類食物的季節囉！—

你知道嗎？冬天來了，正是地瓜、白蘿蔔、紅蘿蔔、馬鈴薯這些「根莖類食物」的主場時間！它們不怕冷，還對我們的身體很有幫助呢！

☞ 這些食物的好處有很多：

☑ 幫助排便不不便！

它們有很多膳食纖維，可以讓腸子動起來，幫助我們上廁所順順的，不會肚子痛。

☑ 幫助腸胃變健康！

像是冷掉的地瓜或馬鈴薯，裡面會有「抗性澱粉」，可以讓腸道裡的好菌更強壯，讓肚子更健康！

☑ 保護眼睛和身體！

像紅蘿蔔有β-胡蘿蔔素、紫地瓜有花青素，這些營養可以幫助眼睛、讓身體更有抵抗力，也不容易生病喔！

☑ 幫助身體長得好！

裡面還有鉀、鐵、鈣這些礦物質，對血液、骨頭、還有心臟都很棒！

☑ 吃法小建議 ☑

☞ 地瓜、馬鈴薯可以當飯吃，也可以加在湯裡、拿來炒或涼拌。

☞ 地瓜、馬鈴薯吃的時候最好配別的蔬菜和蛋白質（像豆腐、蛋、肉），這樣營養更均衡！

☞ 不要炸太多或加很多糖，才不會把好營養都破壞掉了喔！

❄ 冬天小提醒 ❄

天氣越來越冷，大家是不是早上起不來、手脚冰冰的呢？

除了要穿暖暖，還要記得每天要動一動，規律生活才不容易生病！

☞ 午餐後出去走走10分鐘，不但可以幫助消化，還能讓身體暖起來，心情也會更好喔！