

臺北市濱江國民小學
115年1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	蔬菜	水果	乳品	果油	熱量	鈉	鈣		
							根莖類	蛋肉類	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)
1	1/1	四	元旦放假														
2	1/2	五	*特餐:肉絲炒飯	三杯雞腿	金茸蒸蛋	青江菜	酸辣湯	乳品	4.0	2.9	1.2	0.0	0.8	2.5	760	800	155
3	1/5	一	地瓜飯	香酥魚丁	蘿蔔燒魚丸	有機福山萵苣	玉米涼薯湯	水果	4.2	2.6	1.7	1.0	0.0	2.5	689	800	162
4	1/6	二	*特餐:鐵板麵	*醬燒豬排	紅絲炒蛋	有機小白菜	南瓜濃湯	履歷豆漿/水果	4.4	3.0	1.6	1.0	0.0	2.5	731	800	148
5	1/7	三	小米飯	洋芋燒雞	海絲炒干絲	油菜	味噌蘿蔔湯	水果	4.0	2.7	1.7	1.0	0.0	2.5	683	800	191
6	1/8	四	胚芽飯	*咕咾肉片	大瓜炒豆包	有機山萵苣	青菜豆腐蛋花湯	乳品	4.0	2.2	1.5	0.0	0.8	2.5	715	800	180
7	1/9	五	紫米飯	麻油雞	*香香滷味	空心菜	冬瓜薏仁湯	水果	4.0	2.6	1.7	1.0	0.0	2.5	675	800	198
8	1/12	一	南瓜飯	*味噌豬柳	*泡菜炒有機菇	有機茼蒿白菜	紫菜豆腐湯	堅果包/水果	4.0	2.3	2.0	1.0	0.0	2.5	660	800	115
9	1/13	二	小米有機米飯	打拋雞丁	鮮蔬甜條	有機高麗菜	玉米蛋花湯	乳品	4.0	2.0	1.8	0.0	0.8	2.5	708	800	120
10	1/14	三	燕麥飯	*照燒肉片	蘿蔔燒麵輪	青江菜	*結頭菜大骨湯	水果	4.0	2.3	2.2	1.0	0.0	2.5	665	800	142
11	1/15	四	蔬食特餐: 香菇絲瓜油片粥	番茄炒蛋	老皮嫩肉	有機菠菜	豆沙包	水果	4.0	2.0	1.4	1.0	0.0	2.5	623	800	158
12	1/16	五	芝麻飯	蜜汁雞翅	*咖哩洋芋	小白菜	海芽高麗菜湯	水果	4.0	1.5	1.4	1.0	0.0	2.5	585	800	134
13	1/19	一	麥片飯	*馬鈴薯燉肉	玉米炒蛋	有機A菜	黃瓜丸片湯	乳品	4.0	2.8	1.3	0.0	0.8	2.5	755	800	141
14	1/20	二	雜糧有機米飯	親子丼	魷魚花椰	有機青江菜	臘八粥	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	638	800	158
15	1/21	三	紫米飯	*醬燒排骨	高麗炒油片	空心菜	冬瓜小魚湯	水果	4.0	2.1	1.6	1.0	0.0	2.5	635	800	162
16	1/22	四	特餐:醃醬麵	香酥魚排	*醃醬什錦	有機黑茼蒿白菜	*金茸粉絲湯	水果	4.0	2.8	1.2	1.0	0.0	2.5	678	800	180
17	1/23	五	小米飯	*韓式泡菜燒肉	海絲拌干絲	萵苣	*肉羹湯	水果	4.0	2.9	2.0	1.0	0.0	2.5	705	800	150

※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】吃水果的好處

小朋友，你知道嗎？腸道每天會運送我們吃進去的食物，幫助身體吸收營養，然後把不需要的東西再運送出來。像蘋果、香蕉、奇異果、葡萄、鳳梨……這些水果裡面有一種神奇的東西叫做「膳食纖維」，它就像掃把一樣，能幫助腸道清理垃圾，讓它變得乾淨又順暢。膳食纖維不會被身體吸收，但它會幫忙把壞東西趕出去，讓我們的大便順順的，肚子不會痛痛，也不會便秘。

🍌 水果有什麼魔法？

- 讓你更強壯：水果裡有很多維他命，像是維他命C，可以幫助你不容易感冒。
- 讓你大便順順的：水果有纖維，像是蘋果、香蕉，可以幫助你順利上廁所。
- 讓你更有精神：水果提供許多能量和礦物質，可以讓你不容易累，玩得更開心。
- 讓皮膚亮亮的：像草莓、奇異果，有許多抗氧化物質，可以讓你的皮膚看起來更漂亮！

🍌 怎麼吃水果才聰明？

- 每天吃一點點，不要太多，像是吃一根香蕉、一顆蘋果就很棒。
- 換著吃，不要每天都只吃一種，這樣可以得到不同的營養。
- 吃真正的水果比喝果汁好，因為果汁有時候糖太多，而且纖維容易被過濾掉。

🍌 小提醒

- 有些水果太酸，像鳳梨或柳橙，空肚子吃會讓肚子不舒服喔。
- 如果你有血糖的問題，要問爸爸媽媽或醫生哪些水果可以吃才不會影響健康唷。

水果不只是好吃，它還是讓你變健康的小幫手！你最喜歡吃什麼水果呢？🍌🍌

臺北市濱江國民小學
115年1月份 學校午餐菜單(素)

編號	日期	星期	主食	副 食				湯	水果	全穀	豆魚	蔬	水	乳	果	熱	鈉	鈣
										根莖類	蛋肉類	菜	果	品	脂與	量	(mg)	(mg)
元旦放假																		
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	1/2	五	特餐:肉絲炒飯	三杯麵腸	四季豆干片	金茸蒸蛋	青江菜	酸辣湯	乳品	4.0	2.9	1.2	0.0	0.8	2.5	760	800	155
6	1/5	一	地瓜飯	香滷油腐	醬爆干片	蘿蔔燒素丸	有機福山萵苣	玉米涼薯湯	水果	4.2	2.6	1.7	1.0	0.0	2.5	689	800	162
7	1/6	二	特餐:鐵板麵	長素鵝	豆角紫茄	紅絲炒蛋	有機小白菜	南瓜濃湯	履歷豆漿/水果	4.4	3.0	1.6	1.0	0.0	2.5	731	800	148
8	1/7	三	小米飯	洋芋燒百頁	鮮蔬烤麩	海絲炒干絲	油菜	味噌蘿蔔湯	水果	4.0	2.7	1.7	1.0	0.0	2.5	683	800	191
9	1/8	四	胚芽飯	咕咾素雞	白菜麵筋	大瓜炒豆包	有機山萵苣	青菜豆腐湯	乳品	4.0	2.2	1.5	0.0	0.8	2.5	715	800	180
10	1/9	五	紫米飯	麻油凍豆腐	枸杞南瓜	香香滷味	空心菜	冬瓜薏仁湯	水果	4.0	2.6	1.7	1.0	0.0	2.5	675	800	198
11	1/12	一	南瓜飯	味噌麵丸	紅燒蘭花干	泡菜炒菇	有機荷葉白菜	紫菜豆腐湯	堅果包/水果	4.0	2.3	2.0	1.0	0.0	2.5	660	800	115
12	1/13	二	小米有機米飯	打拋豆腐	玉米干丁	鮮蔬素條	有機高麗菜	玉米蘿蔔湯	乳品	4.0	2.0	1.8	0.0	0.8	2.5	708	800	120
13	1/14	三	燕麥飯	照燒豆包	清炒海根	蘿蔔燒麵輪	青江菜	結頭菜大骨湯	水果	4.0	2.3	2.2	1.0	0.0	2.5	665	800	142
14	1/15	四	蔬食特餐: 香菇絲瓜油片粥	番茄炒蛋	山藥西芹	老皮嫩肉	有機菠菜	豆沙包	水果	4.0	2.0	1.4	1.0	0.0	2.5	623	800	158
15	1/16	五	芝麻飯	芝麻蜜汁豆干	腐皮蘿蔔絲	咖哩洋芋	小白菜	海芽高麗菜湯	水果	4.0	1.5	1.4	1.0	0.0	2.5	585	800	134
16	1/19	一	麥片飯	南瓜干片	羅漢齋	玉米炒蛋	有機A菜	枸杞黃瓜湯	乳品	4.0	2.8	1.3	0.0	0.8	2.5	755	800	141
17	1/20	二	雜糧有機米飯	親子豆腐	香滷百頁	西芹花椰	有機青江菜	臘八粥	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	638	800	158
18	1/21	三	紫米飯	醬燒烤麩	黃芽干片	高麗炒油片	空心菜	紫菜冬瓜湯	水果	4.0	2.1	1.6	1.0	0.0	2.5	635	800	162
19	1/22	四	特餐:醃醬麵	香酥素排	養生豆腐	醃醬什錦	有機黑葉白菜	金茸粉絲湯	水果	4.0	2.8	1.2	1.0	0.0	2.5	678	800	180
20	1/23	五	小米飯	韓式泡菜油腐	薑絲南瓜	海絲拌干絲	萵苣	素肉羹湯	水果	4.0	2.9	2.0	1.0	0.0	2.5	705	800	150

※菜單內容請上「校園食材登錄平臺」網頁查詢

【營養園地】吃水果的好處