

臺北市濱江國民小學
115年3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 (份)	豆 蛋 肉 類 (份)	蔬 菜 (份)	水 果 (份)	乳 品 (份)	特 別 營 養 素 (份)	熱 量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)
1	3/2	一	麥片飯	*味噌燒肉	香香滷味	有機高麗菜	玉米濃湯	乳品	4.0	2.6	1.8	0.0	0.8	2.5	753	800	184
2	3/3	二	芝麻有機米飯	咖哩雞	珍菇紅絲炒蛋	有機味美菜	紅豆湯圓	水果	4.2	2.7	1.4	1.0	0.0	2.6	694	800	150
3	3/4	三	雜糧飯	砂鍋魚丁	*香燴黃瓜	小白菜	柴魚蘿蔔湯	水果	4.5	2.5	2.1	1.0	0.0	2.5	713	800	154
柴魚蘿蔔湯含有「柴魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
4	3/5	四	紫米飯	蔥燒雞	*花椰芽菜	有機茼蒿菜	紫菜小魚湯	水果	4.5	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	673	800	164
5	3/6	五	特餐:翡翠玉米拌飯	酥炸豬排	高麗炒豆干	萵苣	*番茄蔬菜湯	水果	4.1	2.5	1.8	1.0	0.0	2.5	677	800	126
6	3/9	一	小米飯	糖醋雞丁	有機杏鮑菇洋芋炒蛋	有機山東大白菜	黃瓜大骨湯	水果	4.5	2.7	1.6	1.0	0.0	2.6	720	800	143
7	3/10	二	特餐:醉醬麵	香酥魚排	*醉醬什錦	有機小白菜	金苜蓿絲湯	乳品	4.0	2.4	1.3	0.0	0.8	2.5	725	800	185
8	3/11	三	蕎麥飯	*麻油雞	小魚干片	萵菜	紫菜豆腐湯	水果	4.5	3.0	1.4	1.0	0.0	2.7	742	800	192
9	3/12	四	胚芽飯	*香滷豬排	關東煮	有機山茼蒿	南瓜濃湯	水果	4.0	2.2	1.5	1.0	0.0	2.5	640	800	135
關東煮含有「柴魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
10	3/13	五	糙米飯	打拋雞肉	*玉米豆腐	萵苣	結頭大骨湯	水果	4.3	2.1	1.5	1.0	0.0	2.5	654	800	167
11	3/16	一	南瓜飯	*紅燒排骨	泡菜炒年糕	有機油江菜	*四神山藥湯	水果	4.5	2.0	2.0	1.0	0.0	2.4	668	800	126
12	3/17	二	燕麥有機米飯	香滷雞腿	油片雙花	有機福山萵苣	酸辣湯	雞蛋/水果	4.0	2.2	1.8	1.0	0.0	2.5	648	800	146
13	3/18	三	小米飯	*香菇蒸肉	海結燒油腐	莖白菜	羅宋湯	水果	4.3	2.6	1.6	1.0	0.0	2.6	698	800	185
14	3/19	四	*特餐:鮮蔬蛋花湯麵	鹹酥雞	*炒三色	有機A菜		乳品	4.5	2.2	1.8	0.0	0.8	2.5	758	800	132
15	3/20	五	蔬食日:香鬆飯	玉米蒸蛋	塔香豆干	青江菜	海芽豆腐湯	水果	4.2	2.3	1.1	1.0	0.0	2.5	652	800	188
16	3/23	一	*特餐:玉米蔬菜蛋花粥	滷香雞翅	*白菜豆腐煲	有機白松菜	豆沙包	蛋果包/水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2.6	630	800	143
17	3/24	二	雜糧有機米飯	*蘿蔔燒肉	莎莎洋芋	有機茼蒿菜	地瓜西米露	水果	4.3	2.0	1.6	1.0	0.0	2.5	649	800	151
18	3/25	三	燕麥飯	大白菜燒嫩雞	塔香麵腸	小白菜	芽菜豆腐湯	水果	4.5	3.0	1.7	1.0	0.0	2.5	740	800	194
19	3/26	四	糙米飯	香酥魚丁	蕃茄豆腐蛋	有機福山萵苣	芥菜粉絲湯	水果	4.0	3.0	1.2	1.0	0.0	2.9	711	800	172
20	3/27	五	紫米飯	洋芋燒雞	枸杞腐皮冬瓜	萵菜	海芽蛋花湯	乳品	4.6	2.2	1.7	0.0	0.8	2.5	762	800	138
21	3/30	一	*特餐:大油麵	香滷腿排	結頭菜炒蛋	有機黑茼蒿		水果	4.3	2.6	1.2	1.0	0.0	2.7	693	800	151
22	3/31	二	麥片有機米飯	*黑胡椒豬柳	日式佃煮	有機油江菜	黃瓜魚丸湯	水果	4.5	2.4	2.2	1.0	0.0	2.5	708	800	158

日式佃煮含有「柴魚」，不適合對其過敏體質者食用

※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】維生素A好重要

小朋友，你知道嗎？
維生素A是幫助我們身體變健康的重要營養素喔！

👁️ 維生素 A 有什麼厲害的地方？

- ★ 保護眼睛
讓我們在暗暗的地方也能看得清楚，晚上不容易看不見。
- ★ 讓皮膚更健康
可以讓皮膚不乾乾的，還能保護嘴巴、鼻子不容易生病。
- ★ 增強抵抗力
幫助身體打敗細菌和病毒，比較不容易感冒。
- ★ 幫助長高高長大
對骨頭和身體成長都很有幫助，小朋友一定要補充！

🍷 哪些食物有維生素 A 呢？

- 動物性食物（身體很快就能吸收）
 - 豬肝、雞肝
 - 蛋黃
 - 牛奶、起司
- 🍷 蔬菜水果（顏色越漂亮越棒）
 - 胡蘿蔔、南瓜、地瓜
 - 菠菜、青江菜
 - 番茄、芒果、木瓜

⚠️ 小小提醒

! 吃太少會怎樣？
可能晚上看不清楚、容易生病、皮膚變乾。
! 吃太多會怎樣？
會容易有頭痛昏眩，噁心嘔吐的症狀喔！
✓ 最好的方法
每天吃不同顏色的蔬菜和水果，最安全也最健康！

- 💡 給小朋友的小叮嚀
- 🍷 不挑食、多吃菜
- 🥛 記得喝牛奶、吃蛋
- 👁️ 保護眼睛，健康長大

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
115年3月份 學校午餐菜單(素)

★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 (份)	豆魚肉類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	蛋豆魚肉類 (份)	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)
1	3/2	一	麥片飯	味噌麵輪	菇燒百頁	香香滷味	有機高麗菜	玉米結頭菜湯	乳品	4.0	2.6	1.8	0.0	0.8	2.5	753	800	184
2	3/3	二	芝麻有機米飯	咖哩油腐	清燒冬瓜	珍菇紅絲炒蛋	有機味美菜	紅豆湯圓	水果	4.2	2.7	1.4	1.0	0.0	2.6	694	800	150
3	3/4	三	雜糧飯	砂鍋豆腐	三杯豆干片	香燴黃瓜	小白菜	蘿蔔湯	水果	4.5	2.5	2.1	1.0	0.0	2.5	713	800	154
4	3/5	四	紫米飯	鮮蔬素雞	海帶絲干絲	花椰芽菜	有機苜蓿白菜	紫菜豆腐湯	水果	4.5	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	673	800	164
5	3/6	五	特餐:翡翠玉米拌飯	酥炸素排	清拌紫茄	高麗炒豆干	萵苣	番茄蔬菜湯	水果	4.1	2.5	1.8	1.0	0.0	2.5	677	800	126
6	3/9	一	小米飯	糖醋豆包	蘿蔔油腐	有機鮑菇洋芋炒蛋	有機山東大白菜	黃瓜湯	水果	4.5	2.7	1.6	1.0	0.0	2.6	720	800	143
7	3/10	二	特餐:醇醬麵	椒鹽豆干	鮮菇海根	醇醬什錦	有機小白菜	金苜蓿絲湯	乳品	4.0	2.4	1.3	0.0	0.8	2.5	725	800	185
8	3/11	三	蕎麥飯	麻油凍豆腐	山藥燴時蔬	紅燒大溪豆干	萵菜	紫菜豆腐湯	水果	4.5	3.0	1.4	1.0	0.0	2.7	742	800	192
9	3/12	四	胚芽飯	香油蘭花干	西芹炒素雞	關東煮	有機山萵苣	南瓜濃湯	水果	4.0	2.2	1.5	1.0	0.0	2.5	640	800	135
10	3/13	五	糙米飯	打拋豆干	冬瓜百頁	玉米豆腐	萵苣	結頭紅片湯	水果	4.3	2.1	1.5	1.0	0.0	2.5	654	800	167
11	3/16	一	南瓜飯	紅燒油腐	小瓜干片	泡菜炒年糕	有機油江菜	四神山藥湯	水果	4.5	2.0	2.0	1.0	0.0	2.4	668	800	126
12	3/17	二	燕麥有機米飯	蜜汁豆干	鮑菇麵腸	油片雙花	有機福山萵苣	酸辣湯	水果	4.0	2.2	1.8	1.0	0.0	2.5	648	800	146
13	3/18	三	小米飯	香菇蒸豆腐	紅燒冬瓜	海結燒油腐	莖白菜	羅宋湯	水果	4.3	2.6	1.6	1.0	0.0	2.6	698	800	185
14	3/19	四	特餐:鮮蔬蛋花湯麵	椒鹽百頁	芽菜干片	炒三色	有機A菜		乳品	4.5	2.2	1.8	0.0	0.8	2.5	758	800	132
15	3/20	五	蔬食日:香鬆飯	玉米蒸蛋	枸杞洋芋	塔香豆干	青江菜	海芽豆腐湯	水果	4.2	2.3	1.1	1.0	0.0	2.5	652	800	188
16	3/23	一	特餐:玉米蔬菜粥	素長鵝	醬燒豆干丁	白菜豆腐煲	有機白松菜	豆沙包	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2.6	630	800	143
17	3/24	二	雜糧有機米飯	蘿蔔燒油腐	西芹炒百頁	莎莎洋芋	有機苜蓿白菜	地瓜西米露	水果	4.3	2.0	1.6	1.0	0.0	2.5	649	800	151
18	3/25	三	燕麥飯	大白菜燒豆腐	珍菇大瓜	塔香麵腸	小白菜	芽菜豆腐湯	水果	4.5	3.0	1.7	1.0	0.0	2.5	740	800	194
19	3/26	四	糙米飯	酥炸豆腐	佃煮南瓜	蕃茄炒蛋	有機福山萵苣	苳菜粉絲湯	水果	4.0	3.0	1.2	1.0	0.0	2.9	711	800	172
20	3/27	五	紫米飯	洋芋燒麵腸	涼薯干絲	枸杞腐皮冬瓜	萵菜	海芽蘿蔔湯	乳品	4.6	2.2	1.7	0.0	0.8	2.5	762	800	138
21	3/30	一	特餐:大滷麵	紅燒烤麩	塔香茄子	結頭菜炒蛋	有機黑葉白菜		水果	4.3	2.6	1.2	1.0	0.0	2.7	693	800	151
22	3/31	二	麥片有機米飯	黑胡椒百頁	玉米豆干	日式佃煮	有機油江菜	黃瓜素丸湯	水果	4.5	2.4	2.2	1.0	0.0	2.5	708	800	158

※菜單內容請上『校園食材登錄平臺』網頁查詢

【營養園地】維生素A好重要

小朋友，你知道嗎？

維生素A是幫助我們身體變健康的重要營養素喔！

66 維生素 A 有什麼厲害的地方？

★ 保護眼睛

讓我們在暗暗的地方也能看得清楚，晚上不容易看不見。

★ 讓皮膚更健康

可以讓皮膚不乾乾的，還能保護嘴巴、鼻子不容易生病。

★ 增強抵抗力

幫助身體打敗細菌和病毒，比較不容易感冒。

★ 幫助長高長大

對骨頭和身體成長都很有幫助，小朋友一定要補充！

● 哪些食物有維生素 A 呢？

● 動物性食物（身體很快就能吸收）

- 豬肝、雞肝
- 蛋黃
- 牛奶、起司

● 蔬菜水果（顏色越漂亮越棒）

- 胡蘿蔔、南瓜、地瓜
- 菠菜、青江菜
- 番茄、芒果、木瓜

△ 小小提醒

！吃太少會怎樣？

可能晚上看不清楚、容易生病、皮膚變乾。

！吃太多會怎樣？

會容易有頭痛昏眩、噁心嘔吐的症狀喔！

✓ 最好的方法

每天吃不同顏色的蔬菜和水果，最安全也最健康！

💡 給小朋友的小叮嚀

● 不挑食、多吃菜

☑ 記得喝牛奶、吃蛋

66 保護眼睛，健康長大

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