

臺北市濱江國民小學
115年6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 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	油脂類 (份)	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)
1	6/1	一	特餐:茄汁義大利麵	*香滷豬排	*茄汁什錦	有機白莧菜	南瓜濃湯	水果	5.0	2.4	1.2	1.0	0.0	2.6	722	800	141
2	6/2	二	芝麻有機米飯	咖哩雞	鮮蔬炒蛋	有機黑葉白菜	黃瓜雞骨湯	水果	4.2	2.7	1.6	1.0	0.0	2.5	694	800	181
3	6/3	三	雜糧飯	*紅燒排骨	*紹子豆腐	小白菜	*四神大骨湯	水果	5.0	2.6	1.4	1.0	0.0	2.5	738	800	187
4	6/4	四	紫米飯	什錦黑醋雞	蘿蔔燒麵輪	有機空心菜	冬瓜山粉圓甜湯	乳品	4.5	2.1	1.7	0.0	0.8	2.4	743	800	211
5	6/5	五	蕎麥飯	香酥魚排	*麻婆豆腐	油菜	冬瓜雞骨湯	水果	4.5	2.3	1.3	1.0	0.0	2.8	691	800	170
6	6/8	一	地瓜飯	*洋蔥肉片	麻油蠔菇高麗燒凍腐	有機荷蘭白菜	柴魚蘿蔔湯	水果	4.4	2.1	2.0	1.0	0.0	2.5	673	800	179
7	6/9	二	蕎麥有機米飯	沙茶嫩雞	*玉米肉茸	有機白莧菜	紫菜蛋花湯	水果	4.5	2.4	1.6	1.0	0.0	2.5	693	800	169
8	6/10	三	紫米飯	*京醬豬柳	三色豆腐	萵苣	蕃茄芽菜湯	水果	4.4	2.9	1.4	1.0	0.0	2.6	723	800	227
9	6/11	四	*特餐:古早味鹹粥	香酥雞翅	洋芋炒蛋	有機小松菜	豆沙包	水果	4.0	2.5	1.3	1.0	0.0	2.8	671	800	103
10	6/12	五	雜糧飯	親子丼	醬燒大溪豆乾	青江菜	味噌豆腐湯	乳品	4.5	2.2	1.4	0.0	0.8	2.5	748	800	506
11	6/15	一	麥片飯	*塔香嫩雞	雙色花椰	有機空心菜	黃瓜玉米湯	水果	4.2	2.1	2.0	1.0	0.0	2.6	664	800	110
12	6/16	二	*端午特餐:油飯	五香雞排	大瓜魷魚	有機黑葉白菜	*肉羹湯	乳品	4.3	2.5	1.8	0.0	0.8	2.5	766	800	152
大瓜魷魚含有「魷魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
13	6/17	三	燕麥飯	*韓式泡菜燒肉	小魚干片	油菜	味噌蔬菜湯	水果	4.3	2.6	1.6	1.0	0.0	2.4	689	800	276
14	6/18	四	胚芽飯	糖醋魚丁	古早味蒸蛋	有機荷蘭白菜	金茸粉絲湯	水果/堅果包	4.6	2.7	1.4	1.0	0.0	2.5	717	800	159
15	6/19	五	端午節放假														
16	6/22	一	小米飯	醬爆雞丁	絲瓜寬粉	有機小白菜	柴魚蘿蔔湯	乳品	4.5	2.0	2.1	0.0	0.8	2.5	750	800	122
17	6/23	二	芝麻有機米飯	椒香魚排	*咖哩洋芋	有機空心菜	綠豆薏仁湯	水果	4.6	2.2	1.3	1.0	0.0	2.8	691	800	112
18	6/24	三	蔬食日:香鬆飯	珍菇紅蘿蔔絲炒蛋	家常豆腐	青江菜	黃芽蔬菜湯	水果	4.0	2.8	1.6	1.0	0.0	2.5	688	800	184
19	6/25	四	燕麥飯	*佛跳牆	*玉米干丁	有機小松菜	酸辣湯	腹膠豆漿/水果	4.5	2.3	1.6	1.0	0.0	2.5	685	800	249
20	6/26	五	特餐:醃醬麵	香滷雞腿	*醃醬什錦	萵苣	海芽蛋花湯	水果	4.6	2.5	1.1	1.0	0.0	2.6	699	800	214
21	6/29	一	南瓜飯	*打拋豬	鮮蔬甜條	有機空心菜	薑味冬瓜湯	水果	4.5	2.0	2.2	1.0	0.0	2.5	678	800	114
22	6/30	二	蕎麥飯	蠔香雞丁	番茄豆腐炒蛋	莧白菜	金茸蘿蔔湯	水果	4.5	2.9	1.6	1.0	0.0	2.6	735	800	105
佃煮蘿蔔含有「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																	

臺北市濱江國民小學
115年6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	CAS在地豬肉食材									
									全穀根莖類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	油脂 (份)	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)	
1	6/1	一	特餐:茄汁義大利麵	香滷蘭花干	青椒干片	茄汁什錦	有機白莧菜	南瓜濃湯	水果	5.0	2.4	1.2	1.0	0.0	2.6	722	800	141
2	6/2	二	芝麻有機米飯	咖哩油腐	羅漢齋	鮮蔬炒蛋	有機黑葉白菜	黃瓜紅片湯	水果	4.2	2.7	1.6	1.0	0.0	2.5	694	800	181
3	6/3	三	雜糧飯	紅燒豆乾	清炒海根	紹子豆腐	小白菜	四神薏仁湯	水果	5.0	2.6	1.4	1.0	0.0	2.5	738	800	187
4	6/4	四	紫米飯	什錦黑醋豆包	豆角紫茄	蘿蔔燒麵輪	有機空心菜	冬瓜山粉圓甜湯	乳品	4.5	2.1	1.7	0.0	0.8	2.4	743	800	211
5	6/5	五	蕎麥飯	香滷大溪豆干	白菜滷	麻婆豆腐	油菜	冬瓜湯	水果	4.5	2.3	1.3	1.0	0.0	2.8	691	800	170
6	6/8	一	地瓜飯	南瓜干丁	菇滷雙味	麻油蠔菇高麗燒凍腐	有機苜蓿菜	雙喜蘿蔔湯	水果	4.4	2.1	2.0	1.0	0.0	2.5	673	800	179
7	6/9	二	蕎麥有機米飯	沙茶素雞	醋溜洋芋絲	玉米總匯	有機白莧菜	紫菜豆腐湯	水果	4.5	2.4	1.6	1.0	0.0	2.5	693	800	169
8	6/10	三	紫米飯	京醬乾片	清燒冬瓜	三色豆腐	萵苣	蕃茄芽菜湯	水果	4.4	2.9	1.4	1.0	0.0	2.6	723	800	227
9	6/11	四	特餐:古早味鹹粥	香酥油腐	燴雙茄	洋芋炒蛋	有機小松菜	豆沙包	水果	4.0	2.5	1.3	1.0	0.0	2.8	671	800	103
10	6/12	五	雜糧飯	親子豆腐	山藥洋芹	醬燒大溪豆乾	青江菜	味噌豆腐湯	乳品	4.5	2.2	1.4	0.0	0.8	2.5	748	800	506
11	6/15	一	麥片飯	塔香麵輪	紅燒豆腐	雙色花椰	有機空心菜	黃瓜玉米湯	水果	4.2	2.1	2.0	1.0	0.0	2.6	664	800	110
12	6/16	二	端午特餐:油飯	五香大溪豆干	菇燒百頁	大瓜炒油片	有機黑葉白菜	素羹湯	乳品	4.3	2.5	1.8	0.0	0.8	2.5	766	800	152
13	6/17	三	燕麥飯	韓式泡菜凍豆腐	塔香海茸	醬燒干片	油菜	味噌蔬菜湯	水果	4.3	2.6	1.6	1.0	0.0	2.4	689	800	276
14	6/18	四	胚芽飯	糖醋豆包	薑絲南瓜	古早味蒸蛋	有機苜蓿菜	金草粉絲湯	水果/堅果包	4.6	2.7	1.4	1.0	0.0	2.5	717	800	159
15	6/19	五	端午節放假															
16	6/22	一	小米飯	醬爆干絲	小瓜干片	絲瓜寬粉	有機小白菜	玉米蘿蔔湯	乳品	4.5	2.0	2.1	0.0	0.8	2.5	750	800	122
17	6/23	二	芝麻有機米飯	椒香豆腐	海絲干絲	咖哩洋芋	有機空心菜	綠豆薏仁湯	水果	4.6	2.2	1.3	1.0	0.0	2.8	691	800	112
18	6/24	三	蔬食日:香鬆飯	珍菇紅蘿蔔絲炒蛋	香酥什錦	家常豆腐	青江菜	黃芽蔬菜湯	水果	4.0	2.8	1.6	1.0	0.0	2.5	688	800	184
19	6/25	四	燕麥飯	佛跳牆	關東煮	玉米干丁	有機小松菜	酸辣湯	機型豆漿/水果	4.5	2.3	1.6	1.0	0.0	2.5	685	800	249
20	6/26	五	特餐:醃醬麵	長素鵝	西芹鮑菇	醃醬什錦	萵苣	海芽蘿蔔湯	水果	4.6	2.5	1.1	1.0	0.0	2.6	699	800	214
21	6/29	一	南瓜飯	打拋干丁	菇燒海結	鮮蔬甜條	有機空心菜	薑味冬瓜湯	水果	4.5	2.0	2.2	1.0	0.0	2.5	678	800	114
22	6/30	二	蕎麥飯	蠔香油腐	清燒紫茄	番茄豆腐炒蛋	莪白菜	金草蘿蔔湯	水果	4.5	2.9	1.6	1.0	0.0	2.6	735	800	105

※菜單內容請上『校園食材登錄平臺』網頁查詢



牛奶 VS 豆漿

超強
飲品大比拼



繼上個月了解到鮮奶與保久乳的差別，那這個月我們就來比較牛奶還有豆漿啦！想讓身體壯得像小牛，還是想讓精神好得像超級運動員呢？其實牛奶和豆漿都是我們的好朋友，它們各有各的厲害之處喔！



要記住，牛奶和豆漿在六大類食物中是不同分類的喔，**牛奶是屬於乳品類**，而**豆漿是屬於豆魚蛋肉類**！只要聰明地輪流喝，你就能擁有最健康的超能力！

這裡有一份「超強飲品大比拼」，快來看看你該怎麼喝：

補鈣小英雄：牛奶



如果你想快快長高、讓牙齒和骨頭變得跟石頭一樣硬，選牛奶就對了！

誰最需要它：
正處於發育期、想長高的你們。

超級任務：
裡面有滿滿的**鈣質**，能幫你撐起骨骼，預防以後變成長不高的骨質疏鬆症。

活力好夥伴：豆漿



如果你喝牛奶肚子會「咕嚕咕嚕」不舒服，豆漿就是你的最佳戰友！

誰最需要它：
喝牛奶會拉肚子或脹氣的人。

超級任務：
它沒有膽固醇，熱量也比較低，喝了很有飽足感，是運動後補充能量的好幫手。



小小營養師的秘訣

1. 不能只喝豆漿：

雖然豆漿好喝，但它的鈣質比牛奶少很多。如果你不喝牛奶，記得多吃點芝麻、豆腐或是深綠色的蔬菜來補充鈣質喔！



芝麻

豆腐

深綠色蔬菜

2. 適量的喝：

豆漿雖然營養，但每天喝1到2杯就夠了，喝太多肚子可能會不舒服；牛奶也是，喝多一樣也可能造成肚子不舒服及攝取太多熱量！



喝太多可能肚子不舒服
也要注意熱量攝取！



3. 變換花樣喝：



早餐：喝豆漿配麥片，讓你整天都有纖維和精神。



睡前：喝杯暖暖的牛奶，不僅補鈣還能讓你睡得香甜。



混搭風：你也可以試試看「豆漿加牛奶」，一次把兩種營養通通喝掉！



牛奶、豆漿各有各的厲害，聰明輪流喝，營養更加分！
養成好習慣，擁有最健康的**超能力**！

