

臺北市幸安國民小學

105年2月 營養午餐菜單

編號	日期	週	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	水果或校園飲品	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果	奶類	油脂及堅果類	熱量 (仟卡)	
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)		
1	2月15日	一	芝麻飯	義式燒雞	老皮嫩豆腐	青菜	黃瓜大骨湯	水果	4.2	2.2	1	1		2.5	657	
2	2月16日	二	燕麥飯	台式咖哩豬	狀元滷味	青菜	豆腐蛋花湯	水果	4.1	2.1	1.2	1		2.2	634	
3	2月17日	三	糙米飯	蠔油香菇雞	芋香白菜	青菜	結頭菜大骨湯	水果	4.1	2.3	1.1	1		2.2	646	
4	2月18日	四	特餐：義大利肉醬麵(麵條、蕃茄肉醬) 滷豬排x1			青菜	☆奶香玉米濃湯	水果	4.3	2.1	1	1		2.5	656	
5	2月19日	五	雜糧飯	茄汁秋刀魚x1	螞蟻上樹	青菜	味噌蔬菜湯	水果	4.2	2.0	1.1	1		2.2	631	
6	2月20日	六	糙米飯	京醬肉絲	塔香麵腸	青菜	田園蔬菜湯	水果	4.1	2.3	1.3	1		2.3	656	
7	2月22日	一	麥片飯	山西大盤雞	豆漿蒸蛋	青菜	◎八寶湯圓	鮮奶	4.2	2.1	1.1	0	1	2.0	719	
8	2月23日	二	裸麥飯	黃金柳葉魚x3	鮮菇花椰	有機青菜	蔬菜蛋花湯	水果盒	4.2	2.1	1.2	1		2.1	636	
9	2月24日	三	糙米飯	芋薯燻肉	味噌烤豆腐	青菜	當歸蘿蔔湯	水果	4.1	2.2	1.2	1		2.0	632	
10	2月25日	四	燕麥飯	烤雞腿塊x1	蛋酥白菜	青菜	金茸三絲湯	水果	4.3	2.0	1.2	1		2.2	640	
11	2月26日	五	紫米飯 (蔬食日)	咖哩炸蛋x1	海結豆干	青菜	冬瓜薏仁湯	水果	4.1	2.1	1.1	1		2.2	631	
12	2月29日	一	228連假													

備註：1. 青菜採CAS系統以契約耕種，本月青菜：青江菜、油菜、小白菜、莪白菜、高麗菜、豆芽菜、菠菜、大白菜、油菜等季節青菜。
水果：橘子、小蕃茄、柳丁、棗子、木瓜等當季水果。

2. 台北市衛生局午餐建議量：1~3年級 主食3.5份 蛋豆魚肉2份 蔬菜1份 水果1份 油脂2.5份 4~6年級 主食4.5份 蛋豆魚肉2份 蔬菜1.5份 水果1份 油脂3份

3. 本月牛奶入菜：奶香玉米濃湯 甜湯：◎ 八寶湯圓

4. 菜單中「玉米」皆為非基改玉米，並全面使用非基因改造豆製品

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	加工及調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						非基改豆腐	其他		
0次	2次	4次	5次	9次	2次	5次	4次	次	2次

「基因改造」與「非基因改造」的食物介紹!!

侏儸紀電影的恐龍是怎麼存活在21世紀的?小朋友們你知道嗎?

這是透過基因製造和複製而成的，包括恐龍外型、特性(肉食或是草食性)以及習性等...都很逼真，但是不要忘了牠們仍然不是真正的恐龍，是人類利用科學製造而成的，電影中製造出最強的「帝王暴龍」，使用了霸王龍、迅猛龍、食肉牛龍、樹蛙、烏賊還有許多未曝光的超強基因混合出的新品種恐龍，就是利用基因改造與重新組合的原理。

基因(Gene)就是遺傳物質，可以決定遺傳特性，也可以決定生物體特質。例如：基因可決定花的顏色、植物的高度、動物的產子數量或產乳量等。俗話說「種瓜得瓜，種豆得豆」，「龍生龍、鳳生鳳，老鼠的兒子會打洞」，也同樣表達了遺傳因子的觀念，就是現在所謂的基因。

現實生活中也有許多基因改造運用在食物中例如「基因改造」的黃豆和玉米，人類為了想要去除植物本身不適合生長的特性，例如：容易被蟲蛀、容易凍傷.....；以及增加人類期待植物的特性(例如口感較甜的玉米，跟沒有豆腥味的豆漿等...)，而改造想要的植物就是所謂的「基因改造」食品。

基因改造食物雖然可以製造大量以及便宜的食物，但因為醫學研究的技術還不夠完整，人類對於基因改造還不是非常清楚，因此多數人還是建議吃**非基改【非基因改造】**的食物比較安全。



