

# 臺北市幸安國民小學

## 109年12月 營養午餐菜單

編號	日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果或鮮奶	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類與堅果類(份)	水果(份)	奶類(份)	熱量(仟卡)	
1	12月1日	二	糙米飯(有機米)	番茄燒肉	蜜雙薯 <small>(豆干、地瓜、芋頭)</small>	有機青菜	芽菜豆腐湯	鮮奶	4.3	2.2	1.2	2.5	0	1	759
2	12月2日	三	燕麥飯(蔬食日)	玉米炒蛋	泡菜豆腐煲	青菜	◎綠豆麥片甜湯	水果	4.2	2.3	1.2	2.3	1	0	660
3	12月3日	四	胚芽飯	紅燒肉排x1	芹香馬鈴薯絲	有機青菜	小魚高麗菜湯	水果	4.2	2.1	1.3	2.1	1	0	639
4	12月4日	五	小米飯	蔥燒魚丁	▲小瓜干片	青菜	大滷湯	水果	4.0	2.3	1.3	2.3	1	0	649
5	12月7日	一	芝麻飯	炸雞翅x1	麻婆豆腐	有機青菜	海芽蛋花湯	鮮奶	4.0	2.4	1.2	2.5	0	1	753
6	12月8日	二	特餐:雪菜蛋炒飯(有機米、青菜、雞蛋、豬肉) 椒鹽魚排x1 有機青菜 小魚黃瓜湯					水果	4.0	2.3	1.2	2.5	1	0	655
7	12月9日	三	紫米飯	蔥爆肉片	番茄豆腐蛋	青菜	冬瓜大骨湯	水果	4.0	2.3	1.3	2.3	1	0	649
8	12月10日	四	麥片飯	麵輪燒雞	咖哩洋芋干丁	有機青菜	☆奶香南瓜濃湯	水果	4.2	2.1	1.3	2.2	1	0	643
9	12月11日	五	燕麥飯	瓜仔肉	椒鹽時蔬	青菜	玉米大骨湯	水果	4.1	2.1	1.3	2.5	1	0	650
10	12月14日	一	地瓜飯(蔬食日)	馬鈴薯炒蛋	三杯油腐	青菜	海芽味噌湯	水果	4.2	2.1	1.2	2.3	1	0	645
11	12月15日	二	小米飯(有機米)	香烤翅腿x2	蝦皮冬瓜	有機青菜	洋蔥大骨湯	水果	4.0	2.0	1.3	2.1	1	0	617
12	12月16日	三	蕎麥飯	腐乳肉丁	螞蟻上樹	青菜	豆薯蛋花湯	水果	4.3	2.1	1.3	2.2	1	0	650
13	12月17日	四	糙米飯	味噌魚排x1	蜜汁南瓜	有機青菜	白菜豆腐湯	鮮奶	4.2	2.1	1.2	2.2	0	1	731
14	12月18日	五	雜糧飯	咖哩雞	▲客家小炒	有機青菜	羅宋湯	水果	4.2	2.3	1.3	2.3	1	0	663
15	12月21日	一	芝麻飯	義式魚排x1	鮮菇結頭菜	青菜	◎紅豆湯圓	水果	4.3	2.0	1.2	2.3	1	0	645
16	12月22日	二	胚芽飯(有機米)	壽喜燒	芽菜干絲	有機青菜	四神大骨湯	水果	4.1	2.3	1.2	2.1	1	0	644
17	12月23日	三	雜糧飯	紅棗冬瓜燒雞	紅絲炒蛋	青菜	蘿蔔大骨湯	水果	4.0	2.2	1.3	2.2	1	0	637
18	12月24日	四	燕麥飯	紅燒肉丁	蛋酥白菜滷	有機青菜	蕃茄黃芽湯	水果	4.0	2.1	1.3	2.3	1	0	634
19	12月25日	五	特餐:古早味烏龍麵(麵條、蔬菜、豬肉) 香烤雞排x1 青菜 紫菜蛋花湯					鮮奶	4.0	2.2	1.3	2.3	0	1	731
20	12月28日	一	玉米飯	椒鹽翅腿x2	家常油腐	青菜	☆奶香馬鈴薯濃湯	水果	4.2	2.2	1.2	2.5	1	0	662
21	12月29日	二	糙米飯(有機米)	京醬肉絲	鮮菇蒸蛋	有機青菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.0	2.3	1.3	2.1	1	0	640
22	12月30日	三	蕎麥飯	味噌雞丁	▲醬爆干片	青菜	朴菜大骨湯	水果	4.0	2.3	1.3	2.3	1	0	649
23	12月31日	四	紫米飯	糖醋魚排x1	肉燥黃瓜	有機青菜	金茸粉絲湯	鮮奶	4.1	2.2	1.3	2.5	0	1	747

備註：1. 本月青菜：茼蒿菜、高麗菜、豆芽菜、A菜、大白菜、油麥菜、菠菜等季節青菜。水果：鳳梨、香蕉、芭樂、葡萄等當季水果。

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 蔬菜類1份 水果1份 油脂類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. 有標示「☆」為牛奶入菜；有標示「▲」為料理添加沙茶醬或芝麻醬(含微量花生成分)，對花生嚴重過敏者請避免食用。

豆類及其製品	主要種類(次/月)			副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	加工及調理食品	油炸品	甜湯
0次	5次	8次	8次	23次	0次	4次	2次

### 【營養園地】聰明吃湯圓、健康又團圓

又到了一年一度二十四節氣中的『冬至佳節』，而全家人在冬至時團聚吃湯圓更是重要的一項傳統習俗，吃湯圓象徵闔家團圓、凡事圓滿的含義，但吃的補不如吃的巧，小朋友們，當我們在冬至享受美味湯圓的同時，想一想，怎麼做才能吃得更健康呢？

一、細嚼慢嚥不過量：湯圓是由糯米為原料所製成，吃起來雖然軟Q美味，但黏性高且不容易消化，因此提醒小朋友們湯圓一次不能吃太多，以免脹氣或消化不良哦！

二、補充足量的蔬果：芝麻和花生餡的湯圓中有很多糖份，所以提醒小朋友們吃甜湯圓時不要喝太多甜湯哦！在吃肉餡湯圓時，要記得同時補充足量蔬果的來增加膳食纖維，幫助消化並吃得更健康！

三、檢視營養標示：如果吃4顆包餡湯圓相當於1碗飯的熱量，而20顆小湯圓則約半碗飯熱量，因此選購湯圓時，要看看食品包裝上的營養標示，選擇熱量、飽和脂肪及糖含量相對較低湯圓雖然美味，但卻是高熱量、高油脂、高糖的加工食品，所以吃多也是會變胖哦！

提醒小朋友，享用湯圓時建議要減少正餐的飯量或麵類主食，並避免攝取過量。此外，常也要養成適度運動的好習慣，每日要喝足1500毫升的白開水，來可以幫助身體代謝。祝大家都能過個健康又愉快的冬至佳節哦！

供應廠商：中原食品工業開發股份有限公司