

# 臺北市幸安國民小學

## 110年1-2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   | 營養成分 (份) |       |     |     |     |    |    | 熱量 (仟卡) |
|----|-------|----|---------------------------|---------|------------------------|------|---------|----------|-------|-----|-----|-----|----|----|---------|
|    |       |    |                           |         |                        |      |         | 全穀雜糧類    | 豆及豆類類 | 蔬菜類 | 油脂類 | 水果類 | 奶類 | 其他 |         |
| 1  | 1月4日  | 一  | 芝麻飯                       | 打拋豬肉    | 三色燴豆腐<br>(紅蘿蔔、玉米粒、毛豆仁) | 有機青菜 | 野菇高麗菜湯  | 水果       | 4.0   | 2.3 | 1.3 | 2.2 | 1  | 0  | 644     |
| 2  | 1月5日  | 二  | 麥片飯(有機米)                  | 烤翅腿x2   | 蛋酥黃瓜                   | 有機青菜 | 蔬菜豆腐湯   | 水果       | 4.0   | 2.1 | 1.3 | 2.3 | 1  | 0  | 634     |
| 3  | 1月6日  | 三  | 胚芽飯(蔬食日)                  | 玉米炒蛋    | 蜜汁豆干                   | 青菜   | ◎薑汁地瓜甜湯 | 水果       | 4.3   | 2.0 | 1.2 | 2.3 | 1  | 0  | 645     |
| 4  | 1月7日  | 四  | 特餐:鮮蔬蛋炒飯(蔬菜、豬肉、雞蛋) 黃金魚排x1 |         |                        | 有機青菜 | 味噌豆腐湯   | 鮮奶       | 4.0   | 2.2 | 1.2 | 2.5 | 0  | 1  | 738     |
| 5  | 1月8日  | 五  | 紫米飯                       | 洋蔥豬柳    | 洋芋三絲<br>(紅蘿蔔、豬肉、木耳)    | 青菜   | 海帶大骨湯   | 水果       | 4.3   | 2.0 | 1.3 | 2.2 | 1  | 0  | 643     |
| 6  | 1月11日 | 一  | 地瓜飯                       | 麻油雞     | 家常滷味                   | 青菜   | ☆奶香南瓜濃湯 | 水果       | 4.2   | 2.2 | 1.2 | 2.2 | 1  | 0  | 648     |
| 7  | 1月12日 | 二  | 小米飯(有機米)                  | ▲沙嗲魚排x1 | 腐皮白菜                   | 有機青菜 | 味噌鮮蔬湯   | 鮮奶       | 4.0   | 2.1 | 1.3 | 2.5 | 0  | 1  | 733     |
| 8  | 1月13日 | 三  | 麥片飯                       | 匈牙利燉肉   | 咖哩粉絲煲                  | 青菜   | 黃芽大骨湯   | 水果       | 4.3   | 2.0 | 1.3 | 2.3 | 1  | 0  | 647     |
| 9  | 1月14日 | 四  | 糙米飯                       | 怪味雞丁    | 肉末蒸蛋                   | 有機青菜 | 田園蔬菜湯   | 水果       | 4.0   | 2.3 | 1.2 | 2.2 | 1  | 0  | 642     |
| 10 | 1月15日 | 五  | 胚芽飯                       | 滷豬排x1   | 麻婆豆腐                   | 青菜   | 薑絲冬瓜湯   | 水果       | 4.0   | 2.3 | 1.3 | 2.5 | 1  | 0  | 658     |
| 11 | 1月18日 | 一  | 玉米飯                       | 酸甜魚丁    | 冬瓜肉燥                   | 青菜   | 玉米蘿蔔湯   | 鮮奶       | 4.1   | 2.2 | 1.3 | 2.3 | 0  | 1  | 738     |
| 12 | 1月19日 | 二  | 紫米飯(有機米)                  | 京醬肉柳    | 芝麻蜜雙薯                  | 有機青菜 | 海芽大骨湯   | 水果       | 4.3   | 2.0 | 1.2 | 2.5 | 1  | 0  | 654     |

### 110年2月菜單

|   |       |   |                            |         |                |      |         |    |     |     |     |     |   |   |     |
|---|-------|---|----------------------------|---------|----------------|------|---------|----|-----|-----|-----|-----|---|---|-----|
| 1 | 2月18日 | 四 | 麥片飯                        | 日式燒肉    | 紅燒蒸蛋           | 青菜   | 芽菜大骨湯   | 水果 | 4.2 | 2.2 | 1.3 | 2.3 | 1 | 0 | 641 |
| 2 | 2月19日 | 五 | 燕麥飯                        | 蜜汁魚丁    | 芙蓉豆腐           | 有機青菜 | 雙色蘿蔔湯   | 水果 | 4.0 | 2.3 | 1.3 | 2.3 | 1 | 0 | 649 |
| 3 | 2月20日 | 六 | 胚芽飯                        | 日式炸豬排x1 | 螞蟻上樹           | 青菜   | 黃瓜大骨湯   | 水果 | 4.2 | 2.0 | 1.3 | 2.5 | 1 | 0 | 649 |
| 4 | 2月22日 | 一 | 地瓜飯                        | 親子丼     | 蔥燒大溪豆乾         | 青菜   | 涼薯大骨湯   | 水果 | 4.1 | 2.2 | 1.2 | 2.3 | 1 | 0 | 646 |
| 5 | 2月23日 | 二 | 小米飯(有機米)                   | 蒜香魚排x1  | 蛋酥胡瓜           | 有機青菜 | 大滷湯     | 鮮奶 | 4.0 | 2.0 | 1.3 | 2.5 | 0 | 1 | 725 |
| 6 | 2月24日 | 三 | 糙米飯                        | 醬爆肉片    | 雙茄燴<br>(茄子、番茄) | 青菜   | 玉米大骨湯   | 水果 | 4.1 | 2.0 | 1.3 | 2.3 | 1 | 0 | 633 |
| 7 | 2月25日 | 四 | 特餐:☆奶香義大利麵(肉醬、蔬菜、麵條)椒鹽雞翅x1 |         |                | 有機青菜 | 薑絲冬瓜湯   | 水果 | 4.0 | 2.0 | 1.3 | 2.5 | 1 | 0 | 635 |
| 8 | 2月26日 | 五 | 蕎麥飯(蔬食日)                   | 咖哩炒蛋    | 三杯豆包           | 青菜   | ◎紅豆薏仁甜湯 | 水果 | 4.3 | 2.2 | 1.2 | 2.4 | 1 | 0 | 664 |

備註：1. 本月青菜：莖白菜、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。

※午餐使用的豬肉、雞肉皆為國產台灣CAS認證來源，請安心食用。

| 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        | 其他 |
| 0次        | 5次    | 7次 | 6次            | 20次  | 11次     | 1次          | 5次  | 2次        |    |

## 【營養園地】健康吃，過好年

農曆新年時滿桌子的菜餚，讓每個人看了都忍不住食指大動，但要提醒小朋友們，享用這些誘人的美食時，記得把握這些飲食技巧，才可以吃的更均衡、更健康哦！

1. 少吃高热量的加工食品：如火鍋料、香腸、臘肉以及糖果和蜜餞等，這些都是不健康的加工食品，提醒小朋友們在寒假及年節期間不要吃太多哦！
2. 每餐都要吃到蔬菜和水果：每餐要吃足量蔬果增加纖維量，能促進腸道蠕動並預防便秘。
3. 每天喝足8杯白開水：記得要補充白開水，含糖飲料不但不能止渴，還會產生蛀牙及發胖的健康問題！因此不要用飲料代替白開水哦！
4. 天然低鈉更健康：多吃天然食物，少吃調味料及沾醬，在購買食品前留意包裝上營養標示，並選擇食品添加物及鈉含量較低的食品，更健康！

美食當前，六大類食物也要均衡吃，用餐細嚼慢嚥，每餐8分飽剛好，千萬不要暴飲暴食，以免腸胃消化不良。祝小朋友們都有個快樂又健康的年節假期！！

供應廠商：中原食品工業開發股份有限公司