

臺北市幸安國民小學

110年03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							
								全蛋類(份)	五成菜內(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	水果類(份)	加糖類(份)	鹽量(份)	
1	3月2日	二	芝麻飯(有機米)	糖醋肉丁	古早味蒸蛋	有機青菜	玉米大骨湯	鮮奶	4.1	2.4	1.2	2.2	0	1	746
2	3月3日	三	紫米飯	蠔油香菇雞	醬爆干片	青菜	鮮菇大骨湯	水果	4.0	2.5	1.3	2.3	1	0	664
3	3月4日	四	胚芽飯	泰式魚排x1	▲蝦皮扁蒲	有機青菜	豆薯蛋花湯	水果	4.1	2.1	1.2	2.4	1	0	643
4	3月5日	五	燕麥飯	日式炸豬排x1	蔥燒豆包	青菜	蘿蔔大骨湯	水果	4.0	2.3	1.3	2.5	1	0	658
5	3月8日	一	玉米飯	烤翅腿x2	▲客家小炒	有機青菜	四神大骨湯	鮮奶	4.2	2.3	1.2	2.4	0	1	755
6	3月9日	二	黃金咖哩炒飯(特餐:有機米、雞蛋、豬肉、青菜) 椒鹽魚排x1 有機青菜 海芽腐皮湯				水果	4.0	2.3	1.3	2.5	1	0	658	
7	3月10日	三	麥片飯	宜蘭卜肉	芋香白菜	青菜	味噌豆腐湯	水果	4.0	2.2	1.2	2.4	1	0	643
8	3月11日	四	小米飯	醬爆雞丁	南瓜炒蛋	有機青菜	冬瓜大骨湯	水果	4.3	2.4	1.3	2.3	1	0	677
9	3月12日	五	糙米飯	黑胡椒肉柳	鮮菇花椰	青菜	小魚蔬菜湯	水果	4.0	2.1	1.4	2.3	1	0	636
#	3月15日	一	地瓜飯	青蔥炒蛋(蔬食日)	番茄豆腐	青菜	芋香西米露甜湯	水果	4.2	2.4	1.2	2.3	1	0	668
#	3月16日	二	燕麥飯(有機米)	滷雞翅x1	醬四寶	有機青菜	枸杞冬瓜湯	水果	4.1	2.5	1.3	2.2	1	0	666
#	3月17日	三	雜糧飯	無錫排骨	朴菜滷筍片	青菜	黃芽大骨湯	水果	4.0	2.2	1.3	2.2	1	0	637
#	3月18日	四	麥片飯	紅燒魚排x1	玉米冬瓜	有機青菜	紫菜蛋花湯	水果	4.0	2.1	1.3	2.5	1	0	643
#	3月19日	五	胚芽飯	味噌肉片	▲螞蟻上樹	有機青菜	蘿蔔大骨湯	鮮奶	4.3	2.2	1.3	2.2	0	1	748
#	3月22日	一	玉米飯	泡菜燒肉	▲蝦米洋芋絲	青菜	白菜豆腐湯	水果	4.3	2.2	1.2	2.2	1	0	655
#	3月23日	二	小米飯(有機米)	烤雞翅x1	蛋酥白菜滷	有機青菜	羅宋湯	水果	4.1	2.1	1.3	2.5	1	0	650
#	3月24日	三	蕎麥飯	古早味燉肉	老皮嫩豆腐	青菜	酸辣湯	水果	4.0	2.4	1.2	2.4	1	0	658
#	3月25日	四	糙米飯	咖哩魚丁	肉燥芽菜絲	有機青菜	金茸大骨湯	鮮奶	4.2	2.4	1.2	2.3	0	1	758
#	3月26日	五	胚芽飯	和風雞排x1	豆漿蒸蛋	青菜	榨菜肉絲湯	水果	4.0	2.5	1.2	2.4	1	0	666
#	3月29日	一	雙醬乾麵(特餐:麻醬肉燥、蔬菜、麵條) 蜜汁魚排x1 青菜 ☆奶香玉米濃湯				水果	4.2	2.3	1.2	2.5	1	0	669	
#	3月30日	二	糙米飯(有機米)	滷豬排x1	針菇黃瓜	有機青菜	味噌海芽湯	鮮奶	4.0	2.2	1.2	2.4	0	1	733
#	3月31日	三	紫米飯(蔬食日)	玉米炒蛋	三杯豆腐	青菜	綠豆麥片甜湯	水果	4.2	2.3	1.2	2.3	1	0	660

備註：1. 本月青菜：莧白菜、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 蛋豆腐肉2份 蔬菜類1份 水果1份 油類類2.5份 4-6年級 主食4.5份 蛋豆腐肉2份 蔬菜1.5份 水果1份 油類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、雞肉皆為台灣國產CAS認證來源，請安心食用。

豆類及其製品	主菜類(次/月)			副菜類(次/月)		其他類(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	9次	6次	22次	0次	1次	4次

【營養園地】「鹽」多必失，減鹽低鈉更健康

鹽在古代是很珍貴的東西，以前居住在內陸地區的人是吃不到魚的，所以商人會把魚用鹽加工做成鹹魚，這樣大家都吃得到魚了，所以在冷藏技術還沒被發明時，鹽就像冰箱一樣有保鮮儲藏的功能；雖然食鹽對身體有好處，但過量也是會引起許多危害健康慢性病哦！

根據國民營養調查結果，目前國人每日平均攝取「鈉量」都是超標的！為了讓加工食品保鮮、增色和延長保存期限，所以在製作時會加入多種「食品添加物」及「高鈉鹽」的用量，如肉干、香腸、火鍋餃類、泡麵調味包及餅乾等，如果吃太多會造成味覺遲緩並增加心血管疾病風險。

小朋友們，想一想日常生活中有哪些飲食技巧能「減鹽」呢？

1. 少使用沾醬，更健康：平時要少吃調味料沾醬來減少鈉攝取量，慢慢習慣較清淡的食物並享受食物原味，減少因吃過多「鈉鹽」對腎臟的負擔，就能讓我們身體更健康哦！
2. 多補充水份，減少含糖飲料：平時要避免喝含糖飲料，可以選擇無糖豆漿、鮮奶及無糖茶、無糖鮮奶茶等；而最重要的是記得每天喝足1500毫升的白開水，因為水是我們身體的清道夫高手，能幫助身體排出毒素廢物並幫助排便維持腸道健康健康哦！
3. 少吃加工食品，閱讀營養標示：「高鈉食品吃起來不一定是鹹的」，如冰淇淋、蛋糕、麵包、餅乾、酸梅等，都是最容易被我們所忽略的「高鈉」食品，建議在選購食品時，可以先閱讀營養標示來了解食品的含鈉量，並選擇鈉含量較低的食品哦！

每一種加工食品通常含有10種以上的食品添加物和過量的鈉鹽，長期吃太多的話，會對健康有害，所以平常要少吃加工食品，並優先選擇營養價值高的新鮮食物哦！小朋友們，養成不挑食也不偏食的好習慣，並一起執行「減鹽運動」遠離病源更健康吧！

供應廠商：中原食品工業開發股份有限公司