

臺北市幸安國民小學

110年4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							
								全日總量(份)	五至六歲(份)	一至四歲(份)	幼兒園(份)	水果(份)	鮮奶(份)	總量(份)	
1	4月1日	四	燕麥飯	塔香椒鹽雞丁	☆焗烤洋芋	有機青菜	枸杞冬瓜湯	水果	4.3	2.2	1.2	2.4	1	0	664
2	4月6日	二	南瓜飯(有機米)	烤翅腿x2	三色炒蛋 (馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米粒、雞蛋)	有機青菜	蘿蔔大骨湯	水果	4.0	2.3	1.2	2.2	1	0	642
3	4月7日	三	雜糧飯	梅干肉柳	金草冬瓜	青菜	榨菜肉絲湯	水果	4.0	2.2	1.3	2.3	1	0	641
4	4月8日	四	特餐:鮮蔬蛋炒飯(胚芽飯、蔬菜、雞蛋、豬肉)、黃金魚排x1、有機青菜、海芽豆腐湯					鮮奶	4.3	2.2	1.2	2.5	0	1	759
5	4月9日	五	紫米飯	古早味燒肉	▲小魚干片	青菜	豆薯蛋花湯	水果	4.1	2.3	1.2	2.3	1	0	653
6	4月12日	一	芝麻飯(蔬食日)	玉米鮮菇蒸蛋	紅燒豆腐	有機青菜	◎薑汁地瓜甜湯	鮮奶	4.3	2.2	1.2	2.3	0	1	750
7	4月13日	二	蕎麥飯(有機米)	打拋豬肉	白菜滷	有機青菜	馬鈴薯濃湯	水果	4.2	2.3	1.3	2.3	1	0	663
8	4月14日	三	小米飯	照燒雞丁	蜜汁豆干	青菜	薑味海帶絲湯	水果	4.2	2.3	1.2	2.2	1	0	656
9	4月15日	四	麥片飯	樹子蒸魚x1	▲迷迭香洋芋絲	有機青菜	鮮蔬粉絲湯	水果	4.3	2.2	1.2	2.3	1	0	660
10	4月16日	五	糙米飯	韓式翅小腿x2	佃煮蘿蔔	青菜	小魚高麗菜湯	水果	4.1	2.3	1.3	2.3	1	0	656
11	4月19日	一	玉米飯	香酥魚排x1	金草黃瓜	青菜	羅宋湯	水果	4.1	2.3	1.2	2.3	1	0	653
12	4月20日	二	燕麥飯(有機米)	洋芋燉肉	▲蝦醬鮑菇高麗菜	有機青菜	味噌蘿蔔湯	鮮奶	4.3	2.2	1.2	2.5	0	1	759
13	4月21日	三	雜糧飯	醬燒雞丁	咖哩寬粉	青菜	四神大骨湯	水果	4.3	2.2	1.2	2.3	1	0	660
14	4月22日	四	胚芽飯	蔥爆燒肉	南瓜炒蛋	有機青菜	薑絲海芽湯	水果	4.2	2.3	1.3	2.3	1	0	663
15	4月23日	五	麥片飯	豆乳雞排x1	三色豆腐 (豆腐、白蘿蔔、紅蘿蔔、玉米粒)	青菜	西式洋蔥湯	水果	4.1	2.3	1.2	2.3	1	0	653
16	4月26日	一	芝麻飯	番茄燉肉	西芹豆干片	青菜	黃瓜大骨湯	水果	4.2	2.3	1.2	2.3	1	0	660
17	4月27日	二	紫米飯(有機米)	香烤雞翅x1	蝦皮洋芋	有機青菜	柴魚白菜湯	水果	4.3	2.3	1.2	2.4	1	0	672
18	4月28日	三	蕎麥飯(蔬食日)	古早味蒸蛋	三杯豆腸 (豆腸、地瓜、薑、九層塔)	青菜	◎綠豆麥片甜湯	水果	4.2	2.3	1.2	2.3	1	0	660
19	4月29日	四	小米飯	咖哩肉片	狀元滷味 (豆輪、白蘿蔔、紅蘿蔔)	有機青菜	☆奶香南瓜濃湯	水果	4.2	2.3	1.2	2.3	1	0	660
20	4月30日	五	特餐:什錦羹麵線(麵線、柴魚片、蔬菜、豬肉)、椒鹽魚排x1、有機青菜、銀絲卷x1					鮮奶	4.3	2.2	1.2	2.5	0	1	759

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 蛋豆腐肉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 蛋豆腐肉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、雞肉皆為台灣國產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	其他	油炸品	甜湯
0次	4次	7次	7次	20次	0次	1次		4次	2次

【營養園地】護齒營養與保健

我們的牙齒由琺瑯質、象牙質、牙髓及牙骨質組成。口中的細菌在餐後5分鐘就開始滋生, 並形成牙菌斑。如果不清除, 它會侵蝕牙齒表層的琺瑯質, 容易造成齲齒(蛀牙)。長期累積在口中的牙菌斑會逐漸鈣化變硬, 形成牙結石。這是導致牙齦發炎、萎縮、牙周病及掉牙的原因。

小朋友們平常應少吃零食, 尤其是「甜食」、「含糖」及「碳酸汽水飲料」, 這些都是傷害牙齒的最大敵人, 吃完一定要馬上刷牙或漱口哦! 想一想, 每天吃的六大類食物中, 還有哪些能強化我們的牙齒呢?

- 鮮奶與乳製品、堅果、魚類: 含有豐富鈣質、Ω-3(Omega歐米茄)脂肪酸、維生素D, 可促進人體對鈣的吸收, 並維持牙齒的健康。
- 深色蔬菜與豆製品: 咀嚼高纖維食物能產生足夠唾液與酵素, 可避免細菌形成有機酸傷害琺瑯質, 也能透過咀嚼訓練讓牙床更堅固健康。

俗話說「預防重於治療」, 從小養成正確刷牙習慣, 每日飯後30分鐘內及睡前都要刷牙, 這是維持健康口腔的關鍵。讓我們養成「飯後潔牙+均衡飲食(補充足夠護齒食物)+定期牙齒檢查」的好習慣, 才能擁有潔白又健康的牙齒哦!

供應廠商: 中原食品工業開發股份有限公司