

臺北市幸安國民小學

110年6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	全蛋類	蛋黃類	蔬菜類	油類與蛋黃類	水果	奶類	糖類	
								(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	
1	6月1日	二 燕麥飯(有機米)	鮮菇肉片	韓式白菜煲	有機青菜	黃瓜大骨湯	水果	4.1	2.1	1.2	2.3	1	0	638	
2	6月2日	三 胚芽飯(蔬食日)	番茄炒蛋	中華黃金豆腐	青菜	◎紅豆薏仁甜湯	水果	4.0	2.1	1.3	2.3	1	0	634	
3	6月3日	四 蕎麥飯	酸甜雞丁	蝦米南瓜絲	有機青菜	小魚鮮蔬湯	鮮奶	4.3	2.2	1.2	2.5	0	1	759	
4	6月4日	五 紫米飯	香滷豬排x1	豆豉干丁 (豆豉、肉末、豆干、豆薯)	青菜	薑味冬瓜湯	水果	4.0	2.2	1.2	2.3	1	0	639	
5	6月7日	一 芝麻飯	義式檸檬魚排x1	紅燒豆腐	青菜	味噌芽菜湯	水果	4.0	2.3	1.2	2.3	1	0	646	
6	6月8日	二 麥片飯(有機米)	京醬燒雞	蛋酥絲瓜	有機青菜	結頭菜大骨湯	鮮奶	4.3	2.2	1.2	2.5	0	1	759	
7	6月9日	三 小米飯	豉香燒肉	蜜汁南瓜干丁	青菜	玉米大骨湯	水果	4.2	2.1	1.2	2.3	1	0	645	
8	6月10日	四 特餐:古早味油飯(胚芽飯、蔬菜、豬肉)、滷腿排x1、有機青菜、鮮筍大骨湯						水果	4.0	2.1	1.2	2.3	1	0	631
9	6月11日	五 糙米飯	回鍋肉	古早味蒸蛋	有機青菜	☆巧達濃湯	水果	4.3	2.2	1.2	2.3	1	0	660	
10	6月15日	二 玉米飯(有機米)	印式咖哩魚排x1	金草冬瓜	有機青菜	紅白蘿蔔湯	水果	4.1	2.1	1.2	2.3	1	0	638	
11	6月16日	三 雜糧飯	味噌豬肉	拔絲雙薯 (馬鈴薯、地瓜)	青菜	朴菜大骨湯	水果	4.2	2.1	1.2	2.3	1	0	645	
12	6月17日	四 麥片飯	古早味翅腿x2	玉米炒蛋	有機青菜	黃芽豆腐湯	水果	4.0	2.1	1.2	2.3	1	0	631	
13	6月18日	五 胚芽飯	瓜仔肉	蛋酥黃瓜	青菜	味噌大骨湯	鮮奶	4.3	2.2	1.3	2.5	0	1	761	
14	6月21日	一 南瓜飯	洋蔥雞丁	▲豆干炒肉絲	青菜	酸辣湯	水果	4.0	2.1	1.2	2.3	1	0	631	
15	6月22日	二 小米飯(有機米)	咖哩豬排x1	紅絲炒蛋	有機青菜	蘿蔔大骨湯	水果	4.0	2.3	1.2	2.3	1	0	646	
16	6月23日	三 蕎麥飯	塔香雞丁	家鄉豆腐	有機青菜	薑味海芽湯	水果	4.1	2.2	1.2	2.3	1	0	646	
17	6月24日	四 特餐:什錦炒麵(麵條、蔬菜、肉末) 椒鹽魚排x1、有機青菜、鮮菇田園湯						鮮奶	4.3	2.2	1.2	2.5	0	1	759
18	6月25日	五 燕麥飯	黑胡椒肉柳	金草絲瓜	青菜	白菜豆腐湯	水果	4.0	2.1	1.2	2.3	1	0	631	
19	6月28日	一 芝麻飯(蔬食日)	玉米青蔥蒸蛋	韓式炸豆包	青菜	◎薑汁地瓜甜湯	鮮奶	4.3	2.2	1.2	2.5	0	1	759	
20	6月29日	二 燕麥飯(有機米)	匈牙利烤翅腿x2	彩蔬鮮菇洋芋	有機青菜	芽菜大骨湯	水果	4.0	2.1	1.2	2.3	1	0	631	
21	6月30日	三 麥片飯	塔香魚丁	咖哩茄子	青菜	味噌洋蔥湯	水果	4.0	2.1	1.3	2.3	1	0	634	
22	7月1日	四 紫米飯	黃金腿排x1	螞蟻上樹	有機青菜	☆奶香玉米濃湯	水果	4.2	2.1	1.2	2.3	1	0	645	
23	7月2日	五 小米飯	醬燒肉片	芙蓉豆腐	青菜	黃瓜大骨湯	水果	4.0	2.2	1.2	2.3	1	0	639	

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、雞肉皆為台灣國產CAS認證來源, 請安心食用。

主要種類(次/月)				主要食材特性分析(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	9次	8次	24次	0次	2次		4次	2次

【營養園地】端午肉粽健康吃

又到了農曆5月5日的端午節, 端午節重要的活動就是「包粽子」, 粽子有分北部粽、南部粽、客家、原住民、粿粽及鹼粽等, 粽子主要由糯米製成, 又可分為長糯米和圓糯米兩種。一般常見粽子分為肉粽和鹼粽兩種, 肉粽餡料有長糯米、滷肉、香菇、蝦米、鹹蛋黃、花生、栗子等; 而鹼粽則加入圓糯米、紅豆泥、梗粽油及鹼粉製成。

肉粽雖然彈牙美味, 但是一顆熱量約400-600大卡, 屬於高油、高鹽、高熱量的食品, 且黏性較高不好消化, 一次不可吃太多, 以免消化不良及肚子痛哦! 讓我們來一起來認是健康, 吃粽子的五大原則:

1. 細嚼慢嚥助消化: 糯米黏性高不好消化, 不可一次吃太多或太快哦!
2. 補充足量蔬果: 吃粽子時別忘了搭配蔬菜和水果。
3. 減少沾醬月量: 粽子在製作時已有調味, 所以吃肉粽更要減少甜辣醬、蕃茄醬的使用, 以免增加腎臟負擔。
4. 確認標示包裝再選購: 購買時要選擇可信任或有安全、完整標示的商家, 品質才有保障。
5. 喝足1500毫升白開水及適當運動。

如果家裡有自己包粽子, 也可加入健康食物如五穀雜糧飯取代糯米飯, 或加入竹筍、紅蘿蔔、金針菇、豆芽菜等蔬菜增加纖維量; 此外, 吃粽子時使用少少的沾醬, 嘗試食物的原味才是最健康的選擇哦! 遵守以上原則, 祝大家都能過一個健康快樂的端午節囉!

供應廠商: 中原食品工業開發股份有限公司