

臺北市幸安國民小學

110年9月 營養午餐菜單

編號	日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果或牛奶	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果	奶類	熱量 (千卡)	
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)		
1	9月1日	三	南瓜飯	京醬肉絲	蛋酥白菜滷	青菜	☆奶香玉米濃湯	水果	4.2	2.5	1.3	2.4	1	0	682	
2	9月2日	四	蕎麥飯	地瓜魚球	肉末洋芋	有機青菜	黃芽蛋花湯	水果	4.1	2.4	1.3	2.5	1	0	672	
3	9月3日	五	雜糧飯	什蔬黑醋雞	芙蓉豆腐	青菜	鮮筍大骨湯	水果	4.0	2.4	1.4	2.4	1	0	663	
4	9月6日	一	芝麻飯	▲沙茶豬肉片	雙茄燴	青菜	白菜豆腐湯	水果	4.1	2.3	1.5	2.3	1	0	661	
5	9月7日	二	胚芽飯(有機米)	香酥魚排x1	醬油蒸蛋	有機青菜	柴魚黃瓜湯	水果	4.0	2.5	1.3	2.5	1	0	673	
6	9月8日	三	糙米飯	泡菜豬肉	▲芝麻豆腐	青菜	野菇蔬菜湯	水果	4.0	2.4	1.4	2.3	1	0	659	
7	9月9日	四	特餐:香菇肉燥麵(麵條、肉燥、蔬菜) 香烤翅腿x2				有機青菜	味噌蘿蔔湯	水果	4.3	2.3	1.3	2.3	1	0	670
8	9月10日	五	小米飯	照燒肉片	鮮筍炒蛋	青菜	肉骨茶湯	鮮奶	4.1	2.4	1.4	2.4	0	1	760	
9	9月11日	六	紫米飯	咖哩雞丁	小魚豆干	青菜	卜菜湯	水果	4.2	2.4	1.3	2.4	1	0	675	
10	9月13日	一	玉米飯	古早味燉肉	什錦鮮菇南瓜	青菜	海芽蛋花湯	水果	4.3	2.3	1.4	2.3	1	0	672	
11	9月14日	二	蕎麥飯(有機米)	▲新疆大盤雞	玉米肉末	有機青菜	小魚涼薯湯	鮮奶	4.1	2.5	1.3	2.4	0	1	765	
12	9月15日	三	雜糧飯(蔬食日)	珍菇鮮蔬炒蛋	紅燒豆包	有機青菜	◎綠豆參片甜湯	水果	4.4	2.4	1.3	2.3	1	0	684	
13	9月16日	四	胚芽飯	檸檬蒸魚排x1	小瓜子丁	有機青菜	四神大骨湯	水果	4.1	2.3	1.4	2.3	1	0	658	
14	9月17日	五	糙米飯	滷豬排x1	螞蟻上樹	青菜	酸辣湯	水果	4.3	2.3	1.3	2.4	1	0	674	
15	9月22日	三	特餐:黃金蛋炒飯(麥片飯、蔬菜、豬肉、雞蛋) 椒鹽魚排x1				青菜	羅宋湯	水果	4.3	2.4	1.4	2.5	1	0	689
16	9月23日	四	燕麥飯	烤雞翅x1	鮑菇炒蛋	有機青菜	義式洋蔥湯	鮮奶	4.0	2.3	1.4	2.3	0	1	741	
17	9月24日	五	小米飯	黑胡椒肉柳	咖哩寬粉	青菜	芽菜大骨湯	水果	4.3	2.3	1.3	2.4	1	0	674	
18	9月27日	一	芝麻飯(蔬食日)	鮮菇蒸蛋	西芹大溪豆干	有機青菜	◎薑汁地瓜甜湯	鮮奶	4.2	2.4	1.4	2.3	0	1	763	
19	9月28日	二	紫米飯(有機米)	炸翅腿x2	彩椒青花椰	有機青菜	玉米黃瓜湯	水果	4.3	2.3	1.3	2.4	1	0	674	
20	9月29日	三	蕎麥飯	樹子魚排x1	麻婆豆腐	青菜	蔬菜蛋花湯	水果	4.0	2.4	1.3	2.3	1	0	656	
21	9月30日	四	雜糧飯	蒜泥白肉	☆奶香燉洋芋	有機青菜	金草粉絲湯	水果	4.1	2.3	1.5	2.5	1	0	670	

備註：1. 本月青菜：莢白菜、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	5次	8次	6次	21次	0次	3次	4次	2次

【營養園地】中秋節慶飲食也可以美味少負擔

月圓人團圓，又到了一年一度的中秋節，除了與家人齊聚烤肉和賞月外，在飯後享用象徵「團圓」的月餅與柚子都是常見活動。小朋友們，想一想這些應景美食該如何健康的吃呢？

一、**烤肉少沾醬，多蔬菜**：烤肉串可以搭配一些青菜如青椒、茭白筍，或用肉片做搭配，做成健康美味的「蔬菜肉捲」，可避免吃下過紅肉，並增加纖維的攝取。而吃烤肉時醬汁不要刷在食材上，要吃的時候「沾著」吃，也可以避免吃進過多的油脂，同時也可以減少鈉鹽攝取過量問題並吃得更健康哦！

二、**每日當季水果適量吃**：中秋節應景又當季的水果就是柚子，它含有豐富的膳食纖維、維生素C，但同時也含有熱量與糖份，所以吃柚子也要適量吃。如果一次吃太多，可能會造成肚子痛或消化不良哦！

三、**分享的月餅更健康**：1顆約60公克重的廣式月餅、蛋黃酥、冰皮月餅約含有230到280大卡的熱量，相當於吃進1碗飯的熱量，而1個月餅的熱量則需要跳繩至少30分鐘以上或快走1萬步才能消耗。因此，提醒小朋友，月餅雖然美味，但卻含有高糖、高油脂與高熱量，吃太多不僅會對身體造成負擔還會變胖。所以，與家人一同分食的月餅更健康喔！

提醒小朋友們，中秋佳節除了健康享用美食以外，也要記得每天喝滿6杯白開水並減少喝含糖飲料，並養成規律運動和早起早睡的好習慣，祝大家都有個健康愉快的中秋連假！

供應廠商：中原食品工業開發股份有限公司