

臺北市幸安國民小學

110年10月 營養午餐菜單

編號	日期	週	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	油脂與堅果類	水果	奶類	熱量 (千卡)
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	
1	10月1日	五	胚芽飯	豆乳雞	韓式海帶絲	青菜	番茄豆腐湯	水果	4.0	2.4	1.4	2.4	1	0	663
2	10月4日	一	南瓜飯	麻油鮮蔬肉片	黃金豆腐x1	青菜	黃瓜大骨湯	水果	4.2	2.5	1.3	2.3	1	0	678
3	10月5日	二	特餐:夏威夷炒飯(有機米、糙米、蔬菜、肉末、雞蛋)香酥翅腿x2 有機青菜 海帶絲湯					水果	4.3	2.3	1.4	2.5	1	0	681
4	10月6日	三	燕麥飯	古早味香菇肉燥	蛋酥白菜滷	青菜	蘿蔔大骨湯	水果	4.0	2.3	1.5	2.4	1	0	658
5	10月7日	四	小米飯	番茄香草雞	紅蘿蔔炒蛋	有機青菜	黃芽大骨湯	水果	4.1	2.4	1.3	2.4	1	0	668
6	10月8日	五	紫米飯	檸檬魚排x1	豆干炒肉絲	青菜	四神湯	鮮奶	4.0	2.5	1.4	2.3	0	1	756
7	10月12日	二	麥片飯(有機米)	味噌燒肉	銀芽木耳	有機青菜	☆奶香南瓜濃湯	水果	4.0	2.3	1.5	2.4	1	0	658
8	10月13日	三	蕎麥飯	滷三節翅x1	針菇黃瓜	青菜	涼薯蛋花湯	水果	4.1	2.3	1.4	2.3	1	0	658
9	10月14日	四	雜糧飯	照燒魚排x1	玉米三色 (玉米、馬鈴薯、毛豆)	有機青菜	薑絲海芽湯	鮮奶	4.2	2.3	1.3	2.4	0	1	757
10	10月15日	五	胚芽飯(蔬食日)	豆漿蒸蛋	紅燒豆腸	青菜	◎四寶甜湯	水果	4.3	2.4	1.3	2.3	1	0	677
11	10月18日	一	芝麻飯	三杯肉片	老皮嫩豆腐	有機青菜	大滷湯	水果	4.0	2.4	1.5	2.3	1	0	661
12	10月19日	二	燕麥飯(有機米)	香烤腿排x1	洋芋毛豆炒蛋	有機青菜	冬瓜小魚湯	鮮奶	4.2	2.5	1.3	2.4	0	1	772
13	10月20日	三	小米飯	京醬肉絲	日式筑前煮 (海帶、蘿蔔、豆干)	青菜	肉骨茶湯	水果	4.1	2.3	1.4	2.3	1	0	658
14	10月21日	四	特餐:義大利肉醬麵(麵條、蔬菜、番茄肉醬)黃金魚排x1 有機青菜 金茸白菜湯					水果	4.4	2.4	1.4	2.5	1	0	696
15	10月22日	五	蕎麥飯	泡菜肉片	彩椒銀芽	青菜	紫菜蛋花湯	水果	4.0	2.3	1.5	2.3	1	0	654
16	10月25日	一	玉米飯(蔬食日)	古早味蒸蛋	▲沙茶油腐	青菜	◎紫米芋香甜湯	鮮奶	4.2	2.4	1.3	2.4	0	1	765
17	10月26日	二	雜糧飯(有機米)	咖哩雞	豆皮白菜	有機青菜	田園洋蔥湯	水果	4.1	2.3	1.5	2.3	1	0	661
18	10月27日	三	胚芽飯	義式魚排x1	螞蟻上樹	有機青菜	黃瓜玉米湯	水果	4.3	2.3	1.3	2.5	1	0	679
19	10月28日	四	糙米飯	日式炸豬排x1	芹香洋芋絲	有機青菜	味噌蔬菜湯	水果	4.1	2.4	1.3	2.3	1	0	663
20	10月29日	五	燕麥飯	瓜仔雞丁	▲小魚豆干	青菜	☆奶香蘑菇濃湯	水果	4.0	2.3	1.4	2.3	1	0	651

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】健康樂活新觀念「低碳」蔬食保健康

我們每日吃的食物來源, 不論是養殖動物、種植蔬果或是經過加工、運送、販賣、廢棄回收等階段, 都會產生「溫室氣體」, 這些「來不及排放的溫室氣體」就是「全球暖化」的原因。那麼我們可以在飲食習慣上做些什麼改變, 來減少碳排放量並幫助地球降溫呢?

- 一、**在地、當季應首選**: 到市場採買或到餐廳用餐時, 要謹記「購食點餐不過量, 份量適中不浪費」, 避免一次囤積過多食物, 造成儲藏時間過久的電源耗損和食物營養素破壞。而優先選在地、吃當季新鮮食物, 不僅能減少車輛運輸的廢氣排放量而降低空汙, 還能避免種植蔬果時使用過多的農藥和肥料!
- 二、**廚餘、資源分類要落實**: 如果沒有妥善處理垃圾與廚餘, 會增加垃圾運送作業負擔, 並造成環境發臭、孳生病菌, 增加溫室氣體碳排放並造成環境汙染。因此, 每天確實做好廚餘和垃圾分類, 共同維護環境整潔, 也是一種環保減碳運動哦!
- 三、**少肉類多蔬食, 少加工多鮮食**: 蔬果種植生長期短, 是所有食物中排放溫室氣體最低的。而學校營養午餐中的蔬食日, 也是響應低碳運動的一種方式, 既能減少溫室氣體排放, 更能幫助地球降溫哦!

小朋友們, 我們每一個人都有責任來保護我們的地球, 平常出門購物或用餐時, 養成自備餐具和環保購物袋的好習慣, 來減少免洗餐具和塑膠袋的使用, 也是減碳的好方法! 此外, 現今全世界都在推動珍惜食物資源不浪費, 每天都要均衡吃各類食物, 還有把午餐吃光光減少食餘量, 都是環保愛地球的行動哦!

供應廠商: 中原食品工業開發股份有限公司