

臺北市幸安國民小學

110年11月 營養午餐菜單

編號	日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果或牛奶	全穀雜糧類	豆魚肉類	蔬菜類	油脂堅果類	水果	奶類	熱量
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	
1	11月1日	一	麥片飯	塔香魚丁	海芽蒸蛋	青菜	味噌大骨湯	水果	4.0	2.4	1.2	2.2	1	0	649
2	11月2日	二	特餐:蒜香鮮蔬炒飯(有機米、蔬菜、雞蛋、肉末) 香酥翅腿x2 有機青菜 蘿蔔大骨湯				水果	4.3	2.1	1.3	2.5	1	0	664	
3	11月3日	三	紫米飯	義式肉柳	脆皮豆腐	青菜	榨菜粉絲湯	水果	4.1	2.3	1.4	2.4	1	0	663
4	11月4日	四	蕎麥飯	烤雞腿x1	白菜滷	有機青菜	紫菜豆腐湯	水果	4.1	2.2	1.3	2.3	1	0	648
5	11月5日	五	雜糧飯	什蔬黑醋肉片	洋芋醬四寶 <small>(馬鈴薯、豆干、玉米、毛豆)</small>	青菜	金茸鮮蔬湯	鮮奶	4.2	2.3	1.2	2.3	0	1	750
6	11月8日	一	地瓜飯	越式醬燒雞丁	▲客家小炒	有機青菜	白菜蛋花湯	水果	4.1	2.3	1.4	2.2	1	0	654
7	11月9日	二	胚芽飯(有機米)	梅干燒肉	迷迭香洋芋絲	有機青菜	玉米大骨湯	乳品	4.2	2.2	1.3	2.4	0	1	750
8	11月10日	三	糙米飯(蔬食日)	番茄炒蛋	紅燒豆包	青菜	◎綠豆地瓜甜湯	水果	4.3	2.3	1.3	2.3	1	0	670
9	11月11日	四	燕麥飯	黃金豬排x1	鮮菇冬瓜	有機青菜	豆薯蛋花湯	水果	4.1	2.3	1.4	2.5	1	0	667
10	11月12日	五	小米飯	樹子蒸魚排x1	泡菜粉絲煲	青菜	冬瓜薏仁湯	水果	4.4	2.2	1.3	2.4	1	0	674
11	11月15日	一	玉米飯	咖哩洋芋豬	朴菜筍干	青菜	黃芽豆腐湯	鮮奶	4.1	2.3	1.4	2.3	0	1	748
12	11月16日	二	紫米飯(有機米)	☆奶香南瓜雞丁	魚香炒蛋	有機青菜	酸辣湯	水果	4.2	2.4	1.3	2.4	1	0	675
13	11月17日	三	蕎麥飯	紅燒魚排x1	豆干炒肉絲	青菜	柴魚豆薯湯	水果	4.0	2.5	1.3	2.3	1	0	664
14	11月18日	四	特餐:▲中華炒麵(白油麵、蔬菜、肉絲) 椒鹽雞翅x1 有機青菜 味噌海芽湯				水果	4.4	2.2	1.4	2.4	1	0	676	
15	11月19日	五	雜糧飯	古早味燉肉	蜜雙薯 <small>(地瓜、芋頭、豆干)</small>	有機青菜	洋蔥大骨湯	水果	4.3	2.2	1.3	2.3	1	0	662
11/22(一)校慶補假															
16	11月23日	二	地瓜飯(有機米)	薑汁肉片	螞蟻上樹	有機青菜	黃瓜大骨湯	水果	4.3	2.3	1.4	2.4	1	0	677
17	11月24日	三	胚芽飯	香烤翅腿x2	芙蓉豆腐	青菜	白菜大骨湯	水果	4.1	2.4	1.3	2.3	1	0	663
18	11月25日	四	糙米飯	梅汁魚排x1	雙茄燴 <small>(茄子、香菇)</small>	有機青菜	蘿蔔玉米湯	乳品	4.1	2.2	1.3	2.4	0	1	743
19	11月26日	五	燕麥飯(蔬食日)	磨菇蒸蛋	醬爆干片	青菜	◎紅豆紫米甜湯	水果	4.3	2.3	1.4	2.3	1	0	672
20	11月29日	一	南瓜飯	黑胡椒肉柳	▲芝麻豆腐	青菜	☆奶香玉米濃湯	水果	4.2	2.5	1.4	2.4	1	0	685
21	11月30日	二	小米飯(有機米)	左宗棠雞	玉米蘿蔔肉末	有機青菜	小魚高麗菜湯	水果	4.1	2.3	1.3	2.3	1	0	656

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	8次	7次	21次	0次	2次	4次	2次	

【營養園地】增強抵抗力，從飲食和生活習慣做起

每天均衡吃各類營養食物與養成良好的生活習慣，能使我們在新冠肺炎、感冒及流感的流行期間，有助免疫保護力的提升。那麼吃哪些食物有助身體建立良好免疫系統呢？

- 一、**優質蛋白天天吃**：每餐都要吃到優質蛋白食物如肉、魚、蛋、奶、豆腐和豆漿等，能幫助我們建造免疫抗體來對抗發炎和病菌。
- 二、**多樣各色高纖蔬果**：常吃胡蘿蔔、洋蔥、深色蔬菜如菠菜、油菜，還有色彩鮮豔的水果如蘋果、香蕉等，都含有多種維生素和植化素，有助腸道系統的健康，來抵禦病菌攻擊。同時也是腸道益生菌的重要食物(益生質)來源喔！
- 三、**富含鈣和鋅的食物要吃足夠**：常吃鮮奶、起司、魚貝海鮮類、堅果等食物，都含有豐富鈣質和鋅等營養素，能維持體內荷爾蒙及神經系統平衡與正常作用，對健康有益。
- 四、**常吃富含益生菌的食物**：優格和優酪乳含有保護腸道的益生菌，這些好菌能預防便秘、改善體內菌相平衡，以及增加腸道免疫細胞活性，先照顧好腸道，才能提升免疫力，讓身體更健康哦！

小朋友們，平常要均衡吃各類天然食物，還有少吃甜食和醃漬加工品。此外每日要喝足1500毫升的白開水和補充益生菌，搭配規的律運動+適度日曬，都是增強抵抗力的重要方法哦！再次提醒小朋友們：在用餐前和如廁後都要「把雙手洗乾淨」，「用餐時不聊天」，「不共食」，才能保護自己和家人的健康，共同打敗這波病毒的防疫戰爭哦！

供應廠商：中原食品工業開發股份有限公司