

臺北市幸安國民小學

110年12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 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 油脂堅果類 | 水果 | 奶類 | 熱量 (kcal) |
|----|--------|----|---------------------------------|---------|-------------------------------------|------|---------|-------|-------|-------|-----|-------|-----|-----|--------------|
| | | | | | | | | | (份) | (份) | (份) | (份) | (份) | (份) | |
| 1 | 12月1日 | 三 | 紫米飯 | 味噌魚排x1 | 什錦海帶絲 | 青菜 | 金草粉絲湯 | 水果 | 4.2 | 2.3 | 1.4 | 2.4 | 1 | 0 | 670 |
| 2 | 12月2日 | 四 | 蕎麥飯 | 京醬肉絲 | 豆漿蒸蛋 | 有機青菜 | 薑絲冬瓜湯 | 水果 | 4.0 | 2.5 | 1.3 | 2.3 | 1 | 0 | 664 |
| 3 | 12月3日 | 五 | 雜糧飯 | 照燒雞翅x1 | ▲客家小炒 | 有機青菜 | 大滷湯 | 鮮奶 | 4.1 | 2.2 | 1.5 | 2.3 | 0 | 1 | 743 |
| 4 | 12月6日 | 一 | 芝麻飯 | 蔥爆肉柳 | 白菜滷 | 青菜 | 結頭菜大骨湯 | 水果 | 4.3 | 2.4 | 1.3 | 2.3 | 1 | 0 | 677 |
| 5 | 12月7日 | 二 | 特餐:雪菜蛋炒飯(有機米、青菜、雞蛋) 黃金魚排x1 | | | 有機青菜 | 雙色蘿蔔湯 | 水果 | 4.4 | 2.2 | 1.4 | 2.5 | 1 | 0 | 681 |
| 6 | 12月8日 | 三 | 糙米飯 | 糖醋肉片 | 麻婆豆腐 | 青菜 | 鮮蔬蛋花湯 | 水果 | 4.1 | 2.4 | 1.3 | 2.3 | 1 | 0 | 663 |
| 7 | 12月9日 | 四 | 燕麥飯 | 香烤翅腿x2 | 魚香炒蛋 | 有機青菜 | 芽菜大骨湯 | 鮮奶 | 4.0 | 2.5 | 1.4 | 2.4 | 0 | 1 | 761 |
| 8 | 12月10日 | 五 | 小米飯 | 古早味燻肉 | 椒鹽拼盤 <small>(馬鈴薯、南瓜、豆干)</small> | 青菜 | 蕃茄豆腐湯 | 水果 | 4.0 | 2.3 | 1.4 | 2.5 | 1 | 0 | 660 |
| 9 | 12月13日 | 一 | 地瓜飯(蔬食日) | 玉米炒蛋 | 中華黃金豆腐x1 | 有機青菜 | 海芽味噌湯 | 水果 | 4.1 | 2.5 | 1.3 | 2.4 | 1 | 0 | 675 |
| 10 | 12月14日 | 二 | 紫米飯(有機米) | 豬肉壽喜燒 | 金黃芋拌海苔 | 有機青菜 | 白菜豆腐湯 | 鮮奶 | 4.3 | 2.3 | 1.4 | 2.4 | 0 | 1 | 767 |
| 11 | 12月15日 | 三 | 蕎麥飯 | 紅棗冬瓜燒雞 | 乾煸四季豆 | 青菜 | 四神大骨湯 | 水果 | 4.1 | 2.2 | 1.3 | 2.3 | 1 | 0 | 648 |
| 12 | 12月16日 | 四 | 雜糧飯 | 蔥燒魚排x1 | 紅燒蘿蔔海結 | 有機青菜 | 玉米大骨湯 | 水果 | 4.0 | 2.3 | 1.4 | 2.3 | 1 | 0 | 651 |
| 13 | 12月17日 | 五 | 胚芽飯 | 台式滷排骨x1 | 薑絲冬瓜 | 青菜 | ☆奶香南瓜濃湯 | 水果 | 4.5 | 2.2 | 1.4 | 2.5 | 1 | 0 | 688 |
| 14 | 12月20日 | 一 | 麥片飯 | 咖哩雞 | 醬四寶 <small>(豆干、豆腐、玉米、毛豆)</small> | 青菜 | 榨菜筍絲湯 | 鮮奶 | 4.2 | 2.4 | 1.3 | 2.4 | 0 | 1 | 765 |
| 15 | 12月21日 | 二 | 糙米飯(有機米) | 腐乳肉丁 | 金草玉米蒸蛋 | 有機青菜 | ◎紅豆湯圓 | 水果 | 4.2 | 2.5 | 1.4 | 2.3 | 1 | 0 | 680 |
| 16 | 12月22日 | 三 | 燕麥飯 | 椒鹽魚排x1 | 芽菜干絲 | 青菜 | 肉骨茶湯 | 水果 | 4.0 | 2.2 | 1.4 | 2.5 | 1 | 0 | 653 |
| 17 | 12月23日 | 四 | 小米飯 | 瓜仔肉 | 蜜汁南瓜 | 有機青菜 | 洋蔥大骨湯 | 水果 | 4.3 | 2.3 | 1.3 | 2.3 | 1 | 0 | 670 |
| 18 | 12月24日 | 五 | 特餐:☆奶香白醬義大利麵(義大利麵、蔬菜、豬肉) 吮指雞翅x1 | | | 青菜 | 鮮茄田園湯 | 水果 | 4.1 | 2.3 | 1.4 | 2.4 | 1 | 0 | 663 |
| 19 | 12月27日 | 一 | 玉米飯 | 紅燒肉丁 | ▲沙嗲豆腐 | 青菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | 4.0 | 2.5 | 1.4 | 2.3 | 1 | 0 | 666 |
| 20 | 12月28日 | 二 | 紫米飯(有機米) | 香烤雞排x1 | 麻油白菜煲 | 有機青菜 | 味噌蘿蔔湯 | 水果 | 4.1 | 2.2 | 1.5 | 2.4 | 1 | 0 | 658 |
| 21 | 12月29日 | 三 | 蕎麥飯(蔬食日) | 湖南蛋x1 | 小瓜干片 | 青菜 | ◎燒仙草 | 水果 | 4.0 | 2.4 | 1.3 | 2.3 | 1 | 0 | 656 |
| 22 | 12月30日 | 四 | 雜糧飯 | 豆豉蒸魚排x1 | 海苔雙拼 <small>(洋芋、地瓜)</small> | 有機青菜 | 冬瓜大骨湯 | 鮮奶 | 4.3 | 2.3 | 1.4 | 2.3 | 0 | 1 | 762 |

2022年 祝小朋友 學業·如虎添翼 ~ 精神·生龍活虎

備註: 1. 本月青菜: 莪白菜、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 | 9次 | 6次 | 22次 | 0次 | 1次 | 10次 | 2次 |

【營養園地】聰明吃湯圓、健康又團圓

12月裡有一年一度二十四節氣中的「冬至」,也是一年當中白晝最短,黑夜最長的日子。一般都在陽曆12月21日~12月23日之間,傳統習俗全家人在冬至這一天團聚吃湯圓象徵闔家團圓、凡事圓滿的含義。提醒小朋友,湯圓雖然美味,但卻是高熱量、高油脂、高糖的加工食品,所以吃多也是會變胖哦!當我們在冬至享受美味湯圓的同時,想一想,怎麼做才能吃得更健康呢?

- 一、**細嚼慢嚥不過量**:湯圓是由糯米為原料所製成,吃起來雖然軟Q美味,但黏性高且不容易消化,因此提醒小朋友們要細嚼慢嚥,而且湯圓一次不能吃太多,以免脹氣或消化不良哦!
- 二、**補充足量的蔬果**:包有芝麻和花生餡的湯圓中有很多糖份,所以提醒小朋友們吃甜湯圓時不要喝太多甜湯哦!在吃肉餡湯圓時,也要記得同時補充足量蔬果的來增加膳食纖維幫助消化,才能吃得更健康!
- 三、**先看營養標示**:如果吃4顆包餡湯圓相當於1碗飯的熱量,而20顆小湯圓則約半碗飯熱量,因此選購湯圓時,要先看食品包裝上的營養標示,選擇熱量、飽和脂肪及糖含量相對較低湯圓。提醒小朋友,享用湯圓時建議要減少正餐的飯量或麵類主食,並避免攝取過量。此外,要養成適度運動的好習慣,每日還要喝足1500毫升的白開水,來可以幫助身體代謝。祝大家都能過個健康又愉快的冬至佳節哦!

供應廠商:中原食品工業開發股份有限公司