

臺北市西園國民小學111年6月 一~三年級午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果類	乳品類	熱量
6/6	一	香鬆飯	卡滋魚排 虱目魚排	番茄豆腐 番茄 豆腐 香菇 豬肉	有機山菠菜	蘿蔔大骨湯 胡蘿蔔 白蘿蔔	4.0	2.3	1.7	1.0	1.0		554
6/7	二	有機白飯	照燒雞翅 雞翅	南瓜玉米炒蛋 雞蛋 南瓜 玉米 洋蔥	有機小松菜	黃瓜魚丸湯 大黃瓜 魚丸	4.7	3.0	1.4	2.2		0.8	748
6/8	三	燕麥飯	馬鈴薯燉豬 豬肉 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔	回鍋油腐 油豆腐 高麗菜 胡蘿蔔 青蔥	空心菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.2	3.1	1.4	2.0	1.0		650
6/9	四	五穀飯	年糕雞 雞肉 年糕 胡蘿蔔 白蘿蔔	絲瓜豆腐滑蛋 絲瓜 豆腐 雞蛋 木耳	有機小白菜	地瓜仙草蜜 地瓜 仙草	4.8	2.2	1.4	2.0	1.0		642
6/10	五	小米飯	韓式肉片 豬肉 洋蔥 黃豆芽 胡蘿蔔 海芽	螞蟻上樹 高麗菜 冬粉 豬肉 木耳 胡蘿蔔	大陸妹	冬瓜玉米湯 冬瓜 玉米	5.0	2.1	1.7	2.0	1.0		658
6/13	一	麥片飯	麻油雞 雞肉 高麗菜 豬血糕 薑	什錦玉米 玉米 馬鈴薯 毛豆 胡蘿蔔 木耳	有機白莧菜	味噌海芽湯 海芽 味噌	4.9	2.3	1.4	2.0	1.0		655
6/14	二	有機白米	咖哩肉丁 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	竹筍肉絲 竹筍 肉絲 木耳 胡蘿蔔	有機黑葉白菜	番茄蛋花湯 番茄 雞蛋	4.1	2.2	1.7	2.0	1.0		601
6/15	三	五穀飯	紅燒豬 豬肉 洋蔥 冬瓜 胡蘿蔔	家常豆干 豆干 豬肉 香菇 胡蘿蔔 大蒜 青蔥	空心菜	黃瓜黑輪湯 大黃瓜 黑輪	4.0	3.0	1.5	2.0	1.0		633
6/16	四	特餐	拿坡里義大利麵 義大利麵 豬肉 番茄 洋蔥 杏鮑菇 玉米粒 毛豆仁	脆皮雞腿 雞腿	有機味美菜	玉米濃湯 馬鈴薯 三色豆 玉米	4.1	2.5	1.3	2.2	1.0		616
6/17	五	糙米飯	蠔油肉片 豬肉 杏鮑菇 洋蔥 胡蘿蔔 黃甜椒	高麗菜褒 高麗菜 豆腐 冬粉 胡蘿蔔 木耳	油菜	四神薏仁湯 薏仁 馬鈴薯	4.5	2.2	1.9	2.0	1.0		634
6/20	一	香鬆飯	南瓜玉米雞 雞肉 南瓜 玉米	冬瓜燴魚丸 冬瓜 魚丸 胡蘿蔔 木耳	有機空心菜	味噌豆腐湯 豆腐 洋蔥 味噌	4.4	2.1	1.6	2.0	1.0		614
6/21	二	有機白飯	韓式魚丁 鮭魚 馬鈴薯 洋蔥	雙色蒸蛋 雞蛋 毛豆仁 玉米	有機荷葉白菜	柴香蘿蔔湯 白蘿蔔 胡蘿蔔	4.3	3.1	1.3	2.2	1.0		663
6/22	三	燕麥飯	冬瓜燒雞 雞肉 冬瓜 鹹冬瓜	炒筍絲 竹筍 豆干 胡蘿蔔 木耳	莪白菜	豆薯蛋花湯 豆薯 雞蛋	4.0	2.1	1.9	2.0	1.0		593
6/23	四	地瓜飯	筍片燒肉 豬肉 洋蔥 筍片 芋頭	油片炒高麗 高麗菜 油片絲 胡蘿蔔	有機白莧菜	海芽金茸湯 海芽 金針菇	4.1	2.2	1.9	2.0		0.8	666
6/24	五	五穀飯	孜然肉片 豬肉 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥	老皮嫩肉 豆腐 紅甜椒 青蔥	青江菜	鮮蔬如意湯 高麗菜 洋蔥 黃豆芽	4.0	3.0	1.6	2.2	1.0		644

○午餐所有使用之豆製品、玉米都為非基因改造。

○午餐所有使用之肉品原產地為台灣。

臺北市西園國民小學111年6月 一~三年級午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果類	乳品類	熱量
6/27	一	香鬆飯	親子丼 雞肉 洋蔥 高麗菜 雞蛋	筑前煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 香菇 馬鈴薯 豆腐	有機油江菜	匏瓜黑輪湯 匏瓜 黑輪	4.1	2.6	1.7	2.0	1.0		623
6/28	二	特餐	泰式打拋豬炒飯 豬肉 豆薯 番茄 洋蔥 九層塔	黃金魚排 水鯊魚排	有機空心菜	冬瓜粉圓湯 冬瓜糖 粉圓	4.7	3.0	1.4	2.2	1.0		688
6/29	三	五穀飯	左中棠雞 雞肉 洋蔥 紅甜椒 胡蘿蔔	開陽匏瓜 匏瓜 胡蘿蔔 香菇 蝦米	白莧菜	紫菜豆腐湯 紫菜 豆腐	4.0	2.4	2.0	2.0	1.0		612
6/30	四	小米飯	鮮筍豬肉丁 豬肉 竹筍 香菇 紅甜椒	絲瓜燴甜不辣 絲瓜 甜不辣 胡蘿蔔 木耳	大陸妹	冬瓜金茸湯 冬瓜 金針菇	4.2	2.0	2.2	2.0	1.0		609

☆週三菜單為課輔班適用。

○午餐所有使用之豆製品、玉米都為非基因改造。

○午餐所有使用之肉品原產地為台灣。

燕麥奶可以取代牛奶嗎？

燕麥奶為常見植物奶之一，乳白的顏色及口感與牛奶類似，經常被用來取代牛奶，事實上，兩者所含的營養成分大不相同：

1.燕麥奶屬全穀雜糧類，主要營養成分為碳水化合物，蛋白質及鈣質則含量較低。但燕麥本身也富含膳食纖維，能幫助腸道蠕動，維持腸道健康，適量攝取還能將幫助降低膽固醇。

2.牛奶屬乳品類，主要為鈣質良好的食物來源，且含有優質蛋白質、多種維生素、礦物質等，為國人能方便補充鈣質的食物，而充足的鈣質是幫助骨骼發育與並維持骨頭的基礎之一。

因此就燕麥奶及牛奶兩者屬不同食物類別與營養價值，不可互為替代品喔。

最後提醒大家，每種食物都含有不同的營養素，要適當的攝取多元的食物，才能達到均衡的營養，且國人普遍缺鈣，所以生活中應注意乳品類的足量攝取。

資料來源：1.國民健康署 2.好食課