

臺北市西園國民小學111年08-09月 四~六年級午餐菜單

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
8/30	二	有機白飯	家常肉片 豬肉 豆干 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥	玉米炒蛋 雞蛋 玉米 豆薯	有機空心菜	味噌菇菇湯 香菇 杏鮑菇 高麗菜	5.5	3.0	1.4	1.0	1.0		690
8/31	三	地瓜飯	糖醋雞丁 雞肉 洋蔥 紅甜椒 黃甜椒	海帶豆絲 海帶絲 豆干絲 胡蘿蔔	大陸妹	番茄豆腐湯 番茄 豆腐	4.5	2.5	2.0	1.0	1.0		608
9/1	四	五穀飯	鐵板豬柳 豬肉 洋蔥 綠豆芽 花椰菜	螞蟻上樹 高麗菜 冬粉 豬肉 胡蘿蔔 木耳	有機小松菜	筍香大骨湯 竹筍 胡蘿蔔 大骨	5.6	2.0	2.1	1.0	1.0		660
9/2	五	燕麥飯	油腐燒雞 雞肉 油豆腐 白蘿蔔	什錦大黃瓜 大黃瓜 胡蘿蔔 木耳 甜不辣	莧菜	海芽蛋花湯 乾海芽 雞蛋	4.6	2.6	1.8	1.0	1.0		615
9/5	一	胚芽飯	韓式肉丁 豬肉 洋蔥 胡蘿蔔 豆薯	蛋酥絲瓜 絲瓜 雞蛋 木耳 金針菇	有機油江菜	綠豆QQ湯 綠豆 QQ圓	5.8	2.1	1.8	1.0	1.0		672
9/6	二	有機白飯	椒鹽魚丁 水鯊魚丁 地瓜	番茄豆腐煲 番茄 豆腐 雞蛋	有機黑葉白菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 胡蘿蔔	5.0	2.6	1.4	2.0	1.0		678
9/7	三	芝麻飯	南瓜燉肉 豬肉 南瓜 洋蔥 胡蘿蔔	黃芽炒豆干 豆干 黃豆芽 香菇 紅甜椒	莧白菜	冬瓜魚丸湯 冬瓜 魚丸	4.8	2.9	1.5	1.0	1.0		638
9/8	四	特餐	日式炒烏龍 小烏龍麵 肉絲 木耳 高麗菜 甜不辣	滷雞排 雞排	有機白莧菜	味噌洋蔥湯 洋蔥 豆腐	4.5	2.4	1.4	1.0	1.0		587
9/12	一	香鬆飯	三杯雞丁 雞肉 洋蔥 豬血糕 胡蘿蔔 九層塔	南瓜炒蛋 雞蛋 豆薯 南瓜 毛豆	有機小白菜	黃瓜黑輪湯 大黃瓜 黑輪	5.7	3.0	1.5	1.0	1.0		707
9/13	二	有機白飯	打拋豬 豬肉 番茄 洋蔥 胡蘿蔔 涼薯	豆干高麗菜 高麗菜 豆干 胡蘿蔔 木耳	有機味美菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.5	1.7	1.0		0.8	660
9/14	三	小米飯	冬瓜燒雞 雞肉 冬瓜 鹹冬瓜	蜜汁油腐 油豆腐 胡蘿蔔 香菇 黃甜椒	青江菜	番茄雞湯 番茄 白蘿蔔 雞骨	4.5	2.8	1.6	1.0	1.0		614
9/15	四	燕麥飯	筍香扣肉 豬肉 筍片 白蘿蔔	冬瓜什錦 冬瓜 木耳 玉米 魚丸 毛豆仁 豬肉	有機空心菜	鮮蔬湯 高麗菜 洋蔥 番茄	4.7	2.2	1.9	1.0	1.0		603
9/16	五	五穀飯	豆乳雞 雞肉 地瓜 四季豆	麻婆豆腐 豆腐 胡蘿蔔 香菇 豬肉	莧菜	蘿蔔海帶湯 白蘿蔔 海帶結	5.0	2.7	1.4	2.0	1.0		684

○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08-09月 四~六年級午餐菜單

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
9/19	一	麥片飯	馬鈴薯燉雞 雞肉 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔	滑蛋豆腐 雞蛋 豆腐 香菇	有機黑葉白菜	海芽金茸湯 海帶芽 金針菇	4.8	3.2	1.3	1.0	1.0		650
9/20	二	特餐	咖哩燉飯 豬肉 胡蘿蔔 洋蔥 玉米粒 毛豆仁 馬鈴薯	香噴噴肉排 豬里肌	有機小松菜	冬瓜仙草湯 冬瓜磚 仙草	4.7	2.0	1.2	2.0	1.0		619
9/21	三	芝麻飯	塔香雞丁 雞肉 豆干 洋蔥	高麗菜炒黑輪 高麗菜 黑輪 胡蘿蔔 木耳	大陸妹	玉米黃瓜湯 大黃瓜 玉米	4.6	2.5	1.8	1.0	1.0		610
9/22	四	五穀飯	醬爆豬肉 豬肉 洋蔥 杏鮑菇 高麗菜 洋蔥	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 香菇 油豆腐	有機荷葉白菜	番茄蛋花湯 番茄 雞蛋 豆薯	4.5	2.6	2.0	1.0	1.0		613
9/23	五	地瓜飯	什錦海鮮燴 花枝條 肉片 高麗菜 洋蔥 胡蘿蔔	宮保竹筍 竹筍 豆干 胡蘿蔔	油菜	匏瓜魚丸湯 匏瓜 魚丸	4.5	2	1.8	1.0	1.0		575
9/26	一	燕麥慢	五香雞丁 雞肉 洋蔥 豆干	絲瓜炒魚丸 絲瓜 魚丸 寬粉 木耳	有機白莧菜	玉米濃湯 馬鈴薯 三色豆 玉米粒	5.3	2.8	1.5	1.0	1.0		668
9/27	二	有機白飯	紅燒魚排 水鯊魚排 洋蔥	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇	有機油江菜	青菜豆腐湯 小白菜 高麗菜 豆腐	4.5	3.1	1.3	2.0	1.0		668
9/28	三	香鬆飯	海結燒雞 雞肉 海帶結 胡蘿蔔	孜然油腐 油豆腐 洋蔥 白蘿蔔	空心菜	匏瓜黑輪湯 匏瓜 黑輪	4.6	2.6	1.6	1.0	1.0		610
9/29	四	小米飯	蜜汁肉丁 豬肉 豆干 洋蔥 白芝麻	客家筍片 竹筍 豆干片 肉絲 胡蘿蔔	有機小白菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.5	1.4	1.0	1.0		593
9/30	五	胚芽飯	壽喜燒 豬肉 黃豆芽 洋蔥 大蒜 白芝麻	白菜滷 大白菜 雞蛋 香菇 胡蘿蔔 木耳	大陸妹	薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜	4.5	2	2.2	1.0		0.8	645

☆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。

長期喝純水會導致骨質疏鬆嗎？

水份是人體的重要組成之一，體內許多重要的代謝也都需要水份的參與，因此我們必須每天補充足夠的水分來維持正常的身體機能。

近年食安意識抬頭，許多家庭擔心飲水安全，所以會在家中加裝逆滲透等淨水裝置，來確保飲用水的安生，但同時也擔心長期飲用純水或經過逆滲透過濾的水，會導致礦物質攝取不足，造成小孩骨質發育不良、成年人骨骼病變。

目前喝純水對骨質的影響尚存在爭議，且礦物質主要來源為日常攝取的食物，而水只佔了一小部分，一般人不會因為飲用純水或者逆滲透水，而導致身體缺乏礦物質。

想要幫助孩童的骨骼發育或預防骨質疏鬆，都應先從養成良好的生活型態開始，避免抽菸、酒、過量咖啡因和規律運動，且均衡飲食，並多攝取富含鈣質的食物，如乳製品、豆干、小魚乾與芝麻等。

資料來源：1.國民健康署