

臺北市西園國民小學111年10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
10/3	一	芝麻飯	年糕雞 雞肉 洋蔥 杏鮑菇 年糕	蒜香竹筍 竹筍 豆干 木耳 胡蘿蔔	有機空心菜	匏瓜金茸湯 匏瓜 金針菇	4.8	2.5	1.9	1.0	1.0		626
10/4	二	有機白飯	避風塘魚丁 水鯊魚 馬鈴薯 大蒜 青蔥 紅甜椒	魚丸燴絲瓜 絲瓜 木耳 胡蘿蔔 魚丸	有機小松菜	地瓜粉圓湯 地瓜 粉圓	5.3	2.5	1.5	2.0	1.0		696
10/5	三	小米飯	黑胡椒雞丁 雞肉 洋蔥 胡蘿蔔 紅甜椒	蜜汁豆干 豆干 地瓜 白芝麻	青江菜	玉米蛋花湯 雞蛋 玉米	5.2	3.0	1.3	1.0	1.0		667
10/6	四	五穀飯	咖哩肉丁 豬肉 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯	油片高麗菜 高麗菜 油片 絲 木耳 胡蘿蔔	有機荷葉白菜	味噌豆腐湯 冬瓜 薑絲	4.8	2.3	1.8	1.0		0.8	673
10/7	五	胚芽飯	蔥爆肉片 豬肉 洋蔥 胡蘿蔔 黃豆芽 青蔥	玉米洋蔥炒蛋 雞蛋 玉米 洋蔥 豆薯	大陸妹	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑絲	4.7	2.8	1.7	1.0	1.0		631
10/11	二	有機白飯	麻油雞 雞肉 高麗菜 豬血糕 薑	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇	有機黑葉白菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐 大白菜 洋蔥	4.8	2.9	1.3	1.0	1.0		633
10/12	三	糙米飯	瓜仔肉 豬肉 豆薯 絞醬瓜 紅蔥頭 豆干	鐵板油豆腐 油豆腐 綠豆芽 木耳 胡蘿蔔	油菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	3.1	1.5	1.0	1.0		
10/13	四	特餐	上海菜飯 豬肉 洋蔥 油菜 香菇 胡蘿蔔 青蔥	香酥雞腿 雞腿	有機山菠菜	玉米濃湯 馬鈴薯 三色豆 玉米	4.8	2.1	1.4	2.0	1.0		637
10/14	五	香鬆飯	黑干滷肉 豬肉 黑豆干 白蘿蔔	大黃瓜炒黑輪 大黃瓜 木耳 胡蘿蔔 黑輪	莧菜	味噌海芽湯 乾海芽 洋蔥	4.7	2.5	1.7	1.0	1.0		614
10/17	一	麥片飯	宮保雞丁 雞肉 豆干 胡蘿蔔 洋蔥 青蔥	匏瓜炒蛋 匏瓜 雞蛋 木耳 胡蘿蔔	有機小白菜	冬瓜魚丸湯 冬瓜 魚丸	4.5	2.8	1.8	1.0			559
10/18	二	有機白飯	黑胡椒豬柳 豬肉 洋蔥 白蘿蔔 黃甜椒 綠豆芽	培根炒高麗菜 高麗菜 培根 豆干 胡蘿蔔	有機味美菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 胡蘿蔔	4.5	2.4	2.0	1.0	1.0	0.8	722
10/19	三	地瓜飯	紅燒魚丁 水鯊魚 豆腐 洋蔥 青蔥	炒三絲 豆干絲 海帶絲 胡蘿蔔 大蒜	額白菜	黃瓜金茸湯 大黃瓜 金針菇	4.6	3.2	1.7	2.0	1.0		691
10/20	四	燕麥飯	鹹水雞 雞肉 洋蔥 甜不辣 豬血糕 青蔥	白菜滷 大白菜 胡蘿蔔 木耳 蝦皮 雞蛋	有機空心菜	綠豆西米露 綠豆 西米露	5.6	2.2	1.6	1.0	1.0		658
10/21	五	五穀飯	壽喜燒 豬肉 黃豆芽 洋蔥 青蔥	老皮嫩肉 豆腐 紅甜椒 大蒜 青蔥	青江菜	南瓜濃湯 南瓜 洋蔥	4.8	3.0	1.4	1.0	1.0		641

○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10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
10/24	一	香鬆飯	馬鈴薯燉肉 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱	花椰百頁 青花菜 花椰菜 胡蘿蔔 百頁豆腐	有機味美菜	番茄蘿蔔湯 番茄 白蘿蔔	4.8	2.0	1.9	1.0	1.0		599
10/25	二	特餐	米粉湯 米粉 白蘿蔔 香菇 紅蔥頭 肉絲 高麗菜 蝦皮	蜜汁雞翅 雞翅	有機荷葉白菜	芋泥包	6.5	2.1	1.4	1.0	1.0		711
10/26	三	小米飯	醬爆雞丁 雞肉 白蘿蔔 洋葱 青葱	客家竹筍 竹筍 豆干 胡蘿蔔 木耳	大陸妹	黃芽海結湯 黃豆芽 海帶結	4.5	2.4	2.0	1.0	1.0		602
10/27	四	地瓜飯	香酥魚排 鮭魚魚排	玉米總匯 玉米 豆干 木耳 胡蘿蔔 絞肉	有機青松菜	匏瓜黑輪湯 匏瓜 黑輪	4.8	2.6	1.5	2.0	1.0		667
10/28	五	胚芽飯	味噌豬肉丁 豬肉 洋葱 胡蘿蔔 豬血糕	韓式冬粉 高麗菜 冬粉 黃豆芽 乾海芽	油菜	蔬菜湯 小白菜 高麗菜 洋葱	5.7	2	1.9	1.0	1.0		662
10/31	一	小米飯	照燒雞肉 雞肉 洋葱 胡蘿蔔 青葱 杏鮑菇	香鬆蒸蛋 雞蛋 香鬆	有機油江菜	味噌洋葱湯 洋葱 高麗菜	4.5	3	1.4	1.0	1.0		620

☆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。

肉桂真的能降血糖嗎？

最近台灣吹起了一股肉桂風潮，其特殊的香氣另人著迷，尤其是滿滿肉桂香的肉桂捲更是令人垂涎三尺。肉桂是「樟科常綠喬木-肉桂樹」的樹皮經乾燥後捲成條狀，越靠近樹幹中心製成的肉桂，含油量越高、品質越好，價格也越貴。在中醫中也常被拿來作為中藥材。

許多研究顯示，肉桂中可以抗發炎、抗氧化，也發現肉桂能延緩胃排空，抑制醣類分解酵素，調節胰島素而降低血糖，因此網路上有許多吃肉桂能降血糖的謠言，但目前許多實驗仍停留在動物實驗的階段，也沒有足夠的證據顯示人體能透過吃肉桂來降低血糖，因此肉桂可以適量的吃，但不能取代血糖藥物，需要控制血糖的糖尿病患友，仍然需要諮詢醫師或營養師，並配合適當的運動與自我血糖監測，才能長期的控制好血糖。

資料來源：1. 衛生福利部 2. <https://www.mdlbaking.com/>