

臺北市西園國民小學111年11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	種子與堅果	水果類	乳品類	豆漿	熱量
11/1	二	有機白飯	海南雞 雞肉 高麗菜 小黃瓜 紅甜椒	咖哩洋芋 馬鈴薯 豬肉 玉米 胡蘿蔔 洋蔥	有機空心菜	番茄豆腐湯 番茄 豆腐	5.0	2.5	1.5	1.0		0.8		690
11/2	三	麥片飯	筍干燒肉 雞肉 筍乾 朴菜	冬瓜魚丸 冬瓜 魚丸 木耳 胡蘿蔔	莧菜	南瓜菇菇湯 南瓜 香菇	4.8	2.0	1.8	1.0	1.0			596
11/3	四	糙米飯	日式炸魚 水鯊魚 地瓜 南瓜	關東煮 油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 香菇 甜不辣	有機黑葉白菜	味噌蔬菜湯 高麗菜 洋蔥 胡蘿蔔	5.2	2.9	1.5	2.0	1.0			711
11/4	五	香鬆飯	蒜泥白肉 豬肉 綠豆芽 胡蘿蔔 青蔥 紅甜椒	麻婆豆腐 豆腐 木耳 香菇 豬肉 青蔥	青江菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔 香菇 雞肉	4.5	2.7	1.7	1.0	1.0			611
11/7	一	燕麥飯	香炒絞肉豆干 豬肉 豆干 洋蔥 豆薯 大蒜 青蔥	鹽水花椰菜 花椰菜 青花菜 木耳 胡蘿蔔 百頁豆腐	有機青松菜	綠豆芋圓湯 綠豆 芋圓	5.4	2.4	1.6	1.0	1.0			655
11/8	二	有機白飯	沙茶海鮮燴 虱目魚 魷魚 肉片 高麗菜 洋蔥 豆皮	番茄炒蛋 番茄 雞蛋 豆薯 青蔥	有機小白菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑絲	4.5	3.1	1.8	1.0	1.0			636
11/9	三	地瓜飯	黑胡椒雞丁 雞肉 白蘿蔔 紅甜椒 洋蔥	什錦豆干丁 豆干 玉米 胡蘿蔔 馬鈴薯	空心菜	黃瓜金茸湯 大黃瓜 金針菇	4.7	3	1.5	1.0	1.0			637
11/10	四	特餐	韓式拌飯 肉絲 大白菜 大蒜 薑 洋蔥 玉米 香菇	香香豬排 豬排	有機味美菜	海芽豆腐湯 乾海芽 豆腐	4.6	2.5	1.4	2.0	1.0		1.0	728
11/11	五	糙米飯	豆鼓雞丁 雞肉 豆鼓 白蘿蔔 洋蔥	白菜燒豆包 大白菜 豆包 胡蘿蔔 香菇 木耳	莧菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.5	1.9	1.0	1.0			605
11/14	一	香鬆飯	佛跳牆 豬肉 大白菜 芋頭 筍片	馬鈴薯炒四寶 馬鈴薯 豆干	有機黑葉白菜	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔 黑輪	5.1	2.6	1.7	1.0		0.8		708
11/15	二	有機白飯	三杯雞丁 雞肉 洋蔥 胡蘿蔔 豬血糕 九層塔	蠔油鮮蔬 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 年糕 香菇	有機荷葉白菜	匏瓜蛋花湯 匏瓜 雞蛋	4.9	2.2	2.0	1.0	1.0			619
11/16	三	糙米飯	匈牙利燉豬 豬肉 番茄 胡蘿蔔 馬鈴薯	家常油腐 油豆腐 木耳 筍片	大陸妹	白菜菇菇湯 大白菜 香菇	4.7	2.8	1.6	1.0	1.0			628
11/17	四	小米飯	清蒸石斑 石斑魚 豆腐 洋蔥 蔥 薑	咖哩炒蛋 雞蛋 洋蔥 胡蘿蔔 豆薯	有機高麗菜	魚干蘿蔔湯 白蘿蔔 小魚干	4.6	2.7	1.9	1.0	1.0		1.0	706
11/18	五	麥片飯	麻油雞 雞肉 高麗菜 白蘿蔔 薑	老皮嫩肉 豆腐 紅甜椒 大蒜 青蔥	油菜	番茄金茸湯 番茄 金針菇 豆薯	4.5	3.0	1.4	1.0	1.0			620

○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11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	豆漿	熱量
11/21	一	放假												0
11/22	二	特餐	番茄肉燥拌麵 豬肉 番茄 洋蔥 香菇 玉米 青蔥	香酥旗魚排 旗魚排	有機高麗菜	黑糖山粉圓 黑糖 山粉圓	5.6	3.0	1.3	2.0	1.0			740
11/23	三	五穀飯	薑汁肉片 豬肉 綠豆芽 白蘿蔔 胡蘿蔔 青蔥 薑	拌三絲 豆干絲 胡蘿蔔 乾海芽 海帶絲	莪白菜	黃瓜玉米湯 大黃瓜 玉米	5.6	2.4	2.1	1.0	1.0			682
11/24	四	香鬆飯	油腐肉丁 豬肉 油豆腐 洋蔥 白蘿蔔	翡翠蒸蛋 雞蛋 青江菜	有機廣島菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜 枸杞	4.5	3.1	1.3	1.0	1.0			623
11/25	五	燕麥飯	海結燒雞 雞肉 海帶結 胡蘿蔔	蝦香匏瓜 匏瓜 木瓜 金針菇 胡蘿蔔 蝦皮	大陸妹	蘿蔔玉米黑輪湯 白蘿蔔 玉米 黑輪	4.7	2	2.2	1.0	1.0			599
11/28	一	芝麻飯	香滷雞排 雞排	蛋酥白菜 大白菜 胡蘿蔔 木耳 蝦皮 雞蛋	有機小白菜	黃芽味噌湯 黃豆芽 乾海芽	4.5	2.2	1.9	1.0	1.0			589
11/29	二	有機白飯	塔香石斑 石斑魚 地瓜 甜不辣 九層塔	咖哩豆腐 高麗菜 豆腐 胡蘿蔔 洋蔥	有機油江菜	四神湯 馬鈴薯 小薏仁 山藥	5.2	2.4	1.4	2.0	1.0		1.0	764
11/30	三	小米飯	蔥爆肉丁 豬肉 白蘿蔔 洋蔥 青蔥	螞蟻上樹 高麗菜 冬粉 肉末 胡蘿蔔 木耳	大陸妹	匏瓜蛋花湯 匏瓜 玉米	5.6	2.1	2.0	1.0	1.0			663

☆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。

骨折後真的不能吃香蕉嗎？

香甜軟糯的香蕉是許多人喜愛的水果之一，但是常常聽到骨折不能吃香蕉，或是吃香蕉對骨頭不好的傳言，但真的是如此嗎？

香蕉的營養豐富，富含鉀、磷、鎂、維生素B群和纖維等的營養素，網路上常寫到香蕉富含的磷會影響鈣質的吸收，而對骨頭不好。事實上，骨頭的生長也需要適量的磷來補助，除非是一次吃好幾公斤的香蕉，不然平時吃個一條兩條香蕉，並不會對骨頭造成負面影響，還可以補充到鉀跟鎂，來幫助穩定血壓跟避免抽筋，且正常的情況下，人體內多餘的磷、鉀跟鎂也會從尿液中被排出，所以不會造成身體的負擔。

要注意的是，腎臟病患者反而不能吃太多香蕉，因為腎臟沒辦法排除多於的鉀、磷與鎂等礦物質，尤其當一次吃太多富含鉀的食物容易導致高血鉀，進而引起麻痺、肌肉無力或心律不整等症狀。

資料來源：1. 衛生福利部食藥署 2. <https://www.foodnext.net/>