

臺北市西園國民小學112年3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
3/1	三	地瓜飯	結頭燒豬 豬肉 結頭菜 胡蘿蔔 洋蔥	黃芽干絲 黃豆芽 白干絲 木耳 胡蘿蔔	高麗菜	番茄蛋花湯 番茄 雞蛋	4.5	2.6	2.1	1.0	1.0			616
3/2	四	小米飯	照燒雞排 雞排 白芝麻	咖哩鮮蔬 高麗菜 洋蔥 胡蘿蔔 百頁豆腐	有機黑葉白菜	冬瓜金茸湯 冬瓜 金雞 大骨	4.5	2.2	1.7	2.0	1.0			629
3/3	五	糙米飯	香酥旗魚排 旗魚排	鮮菇黃瓜 大黃瓜 胡蘿蔔 木耳 杏鮑菇 鴻喜菇	莪白菜	海芽味噌湯 乾海芽 豆腐 味噌	4.5	2.2	1.8	2.0	1.0			631
3/6	一	芝麻飯	三杯雞 雞肉 洋蔥 豆干 九層塔	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 油豆腐 香菇 甜不辣	有機廣島菜	黃瓜玉米湯 大黃瓜 玉米 大骨	4.6	2.7	1.7	1.0	1.0			618
3/7	二	有機白飯	黑胡椒豬柳 豬肉 洋蔥 甜椒(紅皮) 黃豆芽 豆干	肉片高麗菜 高麗菜 黑輪 木耳 胡蘿蔔 香菇	有機蘿蔓萵苣	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.5	1.8	1.0		0.8		663
3/8	三	麥片飯	茄汁豬丁 豬肉 豆薯 番茄	螞蟻上樹 馬鈴薯 絞肉 木耳 胡蘿蔔 冬粉	油菜	海芽金茸湯 乾海芽 金針菇 大骨	5.1	2.1	1.8	1.0	1.0			623
3/9	四	胚芽飯	年糕雞丁 雞肉 洋蔥 年糕 高麗菜 金針菇	南瓜炒蛋 南瓜 雞蛋 胡蘿蔔 洋蔥	有機小白菜	綠豆仙草湯 綠豆 仙草	5.5	2.9	1.3	1.0	1.0			682
3/10	五	五穀飯	海結燒雞 雞肉 海帶結 白蘿蔔 胡蘿蔔	冬瓜燴黑輪 冬瓜 胡蘿蔔 木耳 黑輪 玉米	菠菜	結頭姑姑湯 結頭菜 香菇 大骨	4.6	2.0	2.0	1.0	1.0			587
3/13	一	香鬆飯	韓式炒雞 雞肉 乾海芽 黃豆芽 胡蘿蔔 洋蔥	白菜豆腐煲 大白菜 木耳 胡蘿蔔 豆腐 冬粉	有機青江菜	冬瓜魚丸湯 冬瓜 魚丸	4.8	2.2	1.9	1.0	1.0			610
3/14	二	有機白飯	瓜仔肉燥 豬肉 豆薯 絞醬瓜 紅蔥頭 豆干	番茄炒蛋 番茄 雞蛋 洋蔥 豆腐	有機小松菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 玉米 大骨	4.5	3.0	1.3	1.0	1.0		1.0	701
3/15	三	小米飯	塔香豬丁 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 九層塔	沙茶凍腐煲 凍豆腐 冬粉 魷魚 胡蘿蔔 青蔥	大陸妹	菠菜蛋花湯 菠菜 雞蛋	5.5	2.9	1.4	1.0	1.0			685
3/16	四	特餐	南洋咖哩燴飯 豬肉 大白菜 胡蘿蔔 洋蔥 杏鮑菇 玉米 豆腐	香酥魚排 水鯊魚排	有機黑葉白菜	肉骨茶 肉骨茶包 白蘿蔔 金針菇 大骨	4.6	2.3	1.5	2.0	1.0			636
3/17	五	地瓜飯	麻油雞 雞肉 高麗菜 豬血糕 薑	百頁雙花 青花菜 花椰菜 胡蘿蔔 木耳 百頁豆腐	高麗菜	黃瓜金茸湯 大黃瓜 金針菇 大骨	4.8	2.1	2	1.0	1.0			607

○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112年3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
3/20	一	小米飯	照燒肉片 豬肉 高麗菜 洋蔥 杏鮑菇	老皮嫩肉 豆腐 甜椒(紅皮) 洋蔥 杏鮑菇	有機味美菜	南瓜濃湯 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	4.8	3.0	1.3	2.0		0.8		744
3/21	二	有機白飯	椒麻魚丁 烏魚丁 馬鈴薯 洋蔥 甜椒(紅皮) 大蒜 青蔥	翡翠蒸蛋 雞蛋 菠菜	有機山萵蒿	冬瓜QQ湯 冬瓜 磚 圓	5.3	3.2	1.3	2.0	1.0			730
3/22	三	胚芽飯	蔥爆雞肉 雞肉 洋蔥 白蘿蔔 胡蘿蔔 青蔥	哨子豆腐 豆腐 肉末 木耳 胡蘿蔔	小白菜	黃芽菇湯 黃豆芽 金針菇	4.5	3.1	1.5	1.0	1.0			628
3/23	四	五穀飯	南瓜燉豬 豬肉 南瓜 胡蘿蔔 洋蔥	蝦味高麗菜 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 蝦皮 炸豆皮	有機味美菜	海帶蘿蔔湯 海帶結 白蘿蔔 大骨	4.8	2.1	1.3	1.0	1.0			589
3/24	五	麥片飯	烤肉醬雞丁 雞肉 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔	白菜滷 大白菜 香菇 胡蘿蔔 木耳 豬肉	莪白菜	番茄蘿蔔湯 番茄 白蘿蔔 洋蔥 大骨	4.8	2	2.0	1.0	1.0			601
3/25	六	芝麻飯	照燒豬丁 豬肉 豆干 洋蔥 豆薯	打拋寬粉 高麗菜 冬瓜 豆干 洋蔥 豆薯	有機高麗菜	結頭魚丸湯 結頭菜 魚丸	5.3	2.5	1.7	1.0	1.0			656
3/27	一	地瓜飯	咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	蛋酥高麗菜 高麗菜 雞蛋 木耳 胡蘿蔔	有機黑葉白菜	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔 黑輪	4.8	2.1	1.9	1.0	1.0			604
3/28	二	兒童節特餐	茄汁通心粉 通心粉 番茄 豬肉 杏鮑菇 玉米 胡蘿蔔 洋蔥	義式炸豬排 豬排	有機油江菜	玉米濃湯 玉米 三色豆 馬鈴薯 全脂奶粉 玉米醬	5.1	2.1	1.3	2.0	1.0			655
3/29	三	小薏仁飯	筍干燒肉 豬肉 筍乾 朴菜	豆干炒冬粉 豆干 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 冬粉 肉絲	莪白菜	海芽蛋花湯 乾海芽 雞蛋	4.8	2.5	1.4	1.0	1.0			614
3/30	四	糙米飯	蠔油肉片 肉片 白蘿蔔 香菇 洋蔥 胡蘿蔔	白菜魚丸 大白菜 木耳 胡蘿蔔 魚丸	有機小白菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑絲 大骨	4.5	2	2.1	1.0	1.0			583
3/31	五	燕麥飯	親子丼 雞肉 洋蔥 高麗菜 雞蛋	黃瓜燴肉片 大黃瓜 肉片 木耳 胡蘿蔔	大陸妹	豆腐味噌湯 豆腐 洋蔥 大骨	4.5	2.2	1.8	1.0	1.0			586

☆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。

飲料店常標榜使用的是蔗糖而非果糖糖漿，但真的有比較健康嗎？

手搖飲文化是台灣的特色之一，而口味更是五花八門，每天一杯飲料似乎是國人每天的例行公事。飲料中額外添加的甜味劑，便是讓飲料好喝的秘訣之一。高果糖糖漿因其價格便宜且甜度較高，因此是飲料中最常見的甜味劑之一。高果糖糖漿是由樹薯或玉米等澱粉來源經加工後所製成，而最常使用的是含有55%果糖45%葡萄糖的高果糖糖漿。

近年健康意識抬頭，國人開始認識到攝取過多果糖帶來的危害，如肥胖、脂肪肝和三酸甘油脂增加等問題。許多店家也開始拋棄高果糖糖漿，改用蔗糖或蔗糖糖漿來做為甜味劑。事實上蔗糖是由一個果糖加上一個葡萄糖所結合而成的雙糖，因此這些喝下肚的蔗糖在被人體消化後也會變成50%的果糖跟50%的葡萄糖，導致我們一樣在無形中吃下了大量的果糖。此外，蔗糖與果糖糖漿也都是屬於精緻糖，攝取過多都容易導致肥胖或代謝症候群，因此衛福部建議每人每日精緻糖的攝取量不宜超過每日總熱量的10%。若以男性成人每日攝取熱量2000大卡為例，換算下來一天不得吃超過50公克的糖(約10顆糖)。

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