

臺北市西園國民小學112年5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	水果類	乳品類	豆漿	熱量
5/1	一	補假												
5/2	二	有機白飯	香香豬排 豬肉	高麗菜豆腐煲 高麗菜 豆腐 木耳 胡蘿蔔 寬粉	有機山菠菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 胡蘿蔔	5.5	2.3	1.6	2.0	1.0			702
5/3	三	胚芽飯	豆豉燒雞 雞肉 豆薯 洋蔥 胡蘿蔔 豆豉	蒜香三絲 黃豆芽 白干絲 海帶絲 大蒜	小白菜	羅宋湯 高麗菜 馬鈴薯 洋蔥 番茄	5.6	2.5	1.9	1.0	1.0			682
5/4	四	糙米飯	蒜香魚丁 水蜜桃 馬鈴薯 大蒜	南瓜炒蛋 雞蛋 南瓜 洋蔥	有機小松菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜 薑絲 大骨	5.1	3.0	1.3	2.0		0.8		765
5/5	五	小米飯	鐵板豬柳 豬肉 青花菜 黃豆芽 洋蔥 甜椒(紅皮)	黃瓜燴貢丸 大黃瓜 胡蘿蔔 木耳 貢丸	青江菜	番茄豆腐湯 番茄 豆腐 大骨	4.5	2.4	2.1	1.0	1.0			605
5/8	一	香鬆飯	蔥爆豬丁 豬肉 白蘿蔔 洋蔥 甜椒(紅皮) 青蔥	什錦玉米 玉米 馬鈴薯 豆干 胡蘿蔔 木耳	有機高麗菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜 大骨	5.2	2.3	1.7	1.0	1.0			638
5/9	二	特餐	茄汁蛋炒飯 雞蛋 豬肉 玉米 高麗菜 胡蘿蔔 洋蔥 香菇	香滷雞腿 雞腿	有機荷葉白菜	珍珠奶茶 奶粉 紅茶包 粉圓	5.6	2.5	1.3	2.0	1.0			712
5/10	三	糙米飯	家常炒豬 豬肉 豆干 胡蘿蔔 白蘿蔔 青蔥	白菜滷 大白菜 杏鮑菇 胡蘿蔔 木耳 金針菇	油菜	四神湯 馬鈴薯 薏仁 雪蓮子 四神湯包	4.9	2.5	1.6	1.0	1.0			626
5/11	四	五穀飯	豆瓣炒雞 雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 豆腐	有機白莧菜	黃芽菇湯 黃豆芽 金針菇 大骨	4.5	3.3	1.7	1.0	1.0			644
5/12	五	小米飯	韓式雞丁 雞肉 黃芽豆 甜不辣 胡蘿蔔 洋蔥	蜜汁豆干 豆干 地瓜 白芝麻	大陸妹	海芽蛋花湯 乾海芽 雞蛋	5.4	3.1	1.2	2.0	1.0			729
5/15	一	薏仁飯	馬鈴薯燉豬 豬肉 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔	沙茶凍腐 凍豆腐 大白菜 冬粉 木耳 胡蘿蔔	有機小白菜	冬瓜大骨湯 冬瓜 大骨	5.0	2.4	1.6	1.0	1.0		1.0	710
5/16	二	有機白飯	鹽水雞 雞肉 高麗菜 甜不辣 花椰菜 洋蔥	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇	有機空心菜	南瓜濃湯 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	4.8	3.0	1.3	1.0	1.0			639
5/17	三	小米飯	蠔油雞丁 雞肉 白蘿蔔 甜椒(紅皮) 甜椒(黃皮) 洋蔥	油片高麗菜 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 油片	大陸妹	紫菜豆腐湯 紫菜 金針菇 豆腐 大骨	4.5	2.3	1.9	1.0	1.0			594
5/18	四	燕麥飯	瓜子肉燥 豬肉 豆薯 醬瓜 紅蔥頭 豆干	絲瓜黑輪 絲瓜 胡蘿蔔 木耳 黑輪	有機黑葉白菜	蝦味白菜湯 大白菜 木耳 蝦皮 大骨	4.5	2.4	1.8	1.0	1.0			597
5/19	五	胚芽飯	咕咾肉 豬肉 白蘿蔔 鳳梨 甜椒(紅皮) 甜椒(黃皮) 洋蔥	義式洋芋 馬鈴薯 胡蘿蔔 培根 豆薯 洋蔥 玉米	青江菜	黃瓜魚丸湯 大黃瓜 魚丸	5.0	2.1	1.7	2.0	1.0			658

○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5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
5/22	一	地瓜飯	烤肉醬雞丁 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔	百頁雙花 青花菜 花椰菜 胡蘿蔔 木耳 百頁豆腐	有機高麗菜	魚干蘿蔔湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 魚干	4.7	2.2	1.6	1.0	1.0			595
5/23	二	有機白飯	迷迭香魚排 水鯊魚排	咖哩豆腐滑蛋 雞蛋 豆腐 胡蘿蔔 洋葱 青葱	有機白莧菜	匏瓜玉米湯 匏瓜 玉米 大骨	4.6	3.3	1.2	2.0	1.0			684
5/24	三	麥片飯	清燉豬肉 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋葱	塔香海茸 豆干 海茸 胡蘿蔔 九層塔 青葱	大陸妹	番茄蛋花湯 番茄 雞蛋 洋葱	4.5	2.6	1.8	1.0	1.0			608
5/25	四	特餐	肉絲炒米粉 米粉 肉絲 木耳 高麗菜 胡蘿蔔 洋葱 香菇	鹹酥雞 雞肉 地瓜 米血	有機荷葉白菜	綠豆芋圓湯 綠豆 芋圓	5.2	2	1.3	2.0	1.0			657
5/26	五	糙米飯	蒸肉餅 豬肉 豆腐 香菇 胡蘿蔔	南瓜炒冬粉 南瓜 冬粉 胡蘿蔔 木耳 蝦皮 雞蛋	油菜	白菜金茸湯 大白菜 金針菇 大骨	6.1	2.4	1.5	1.0	1.0			702
5/29	一	芝麻飯	打拋海鮮燴 水鯊魚 魷魚 豬肉 高麗菜 番茄 豆薯 九層塔	家鄉滷味 白蘿蔔 凍豆腐 胡蘿蔔 米血 甜不辣	有機空心菜	絲瓜菇湯 絲瓜 香菇 大骨	5.8	2.2	2.1	1.0	1.0			685
5/30	二	有機白飯	回鍋肉 豬肉 高麗菜 甜椒(紅皮) 豆干 大蒜	冬瓜燴黑輪 冬瓜 黑輪 胡蘿蔔 木耳	有機小白菜	海芽湯 乾海芽 黃豆芽 雞蛋	4.5	2.3	1.7	1.0		0.8		649
5/31	三	糙米飯	黃燜雞 雞肉 馬鈴薯 甜椒(青皮) 洋葱	豆芽炒豆包 綠豆芽 胡蘿蔔 木耳 豆包 杏鮑菇	青江菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.6	2.2	1.6	1.0	1.0			588

☆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。

市面上的雞都靠著打生長激素跟抗生素才長得這麼大？

雞肉屬於白肉，是良好的蛋白質來源。常聽到許多人說，現代的雞每個都長得又大又壯，一定是打生長激素才可以長得麼好。事實上，雞隻在生長的過程中是不會使用生長激素的，因為生長激素的價格昂貴，且一隻一隻施打起來的效率不高。另一方面，打針也容易導致雞隻的緊張甚至死亡，因此不符合經濟效益，也不需要施打。

雞隻跟人一樣會生病，因此雞農必要時，也都會經過獸醫師診斷後，才能在飼料或水中加入合法的抗生素，來幫助雞隻抵抗疾病，而到飼養後期基本上都不會給予抗生素，會讓雞隻有時間能將生病時使用的抗生素自然代謝掉，避免藥物殘留超標。同時農政單位也會進行抽驗，確認雞場是否有遵守安全停藥期。

目前市面上的雞隻之所以長又快又壯，得歸功於數十年來的育種技術，經過好幾百代的育種後，把擁有長得較快較壯的基因保留下來，因此目前雞隻的生長週期會比較短，可以更快上市。此外，近代飼料配方與飼養環境的進步，也是雞隻生長快速重要的幕後推手。

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