

臺北市西園國民小學112年6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
6/1	四	小米飯	瓜仔雞丁 雞肉 瓜仔 白蘿蔔 洋蔥	絲瓜燴百頁 絲瓜 胡蘿蔔 木耳 百頁豆腐	有機山菠菜	南瓜濃湯 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	4.7	2.0	1.9	1.0	1.0			592
6/2	五	胚芽飯	匈牙利燉豬 豬肉 馬鈴薯 番茄 洋蔥 甜椒(青皮)	老皮嫩肉 豆腐 甜椒(紅皮) 青蔥 大蒜	大陸妹	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑 大骨	4.6	3.0	1.5	2.0	1.0			675
6/5	一	燕麥飯	梅干扣肉 豬肉 筍片 梅干 胡蘿蔔	雙花甜條 青花菜 花椰菜 木耳 胡蘿蔔 甜不辣	有機白莧菜	蘿蔔海結湯 白蘿蔔 海帶結 薑 大骨	4.5	2.0	2.1	1.0	1.0		1.0	666
6/6	二	有機白飯	蒜泥肉片 豬肉 綠豆芽 胡蘿蔔 青蔥 甜椒(紅皮) 大蒜	古早味蒸蛋 雞蛋 青蔥	有機黑葉白菜	綠豆仙草湯 綠豆 仙草	5.1	2.8	1.2	1.0	1.0			646
6/7	三	胚芽飯	彩椒雞丁 雞肉 白蘿蔔 甜椒(紅皮) 甜椒(黃皮) 洋蔥	打拋凍腐 凍豆腐 寬粉 木耳 胡蘿蔔	油菜	番茄洋芋湯 番茄 馬鈴薯 大骨	5.5	2.5	1.4	1.0	1.0			663
6/8	四	特餐	叻沙燴烏龍 烏龍麵 豬肉 胡蘿蔔 洋蔥 玉米 杏鮑菇	黑胡椒魚排 水鯊魚排	有機空心菜	肉骨茶湯 肉骨茶包 白蘿蔔 金針菇 大骨	4.7	2.1	1.3	2.0	1.0			627
6/9	五	香鬆飯	海南雞 雞肉 高麗菜 小黃瓜 甜椒(紅皮) 青蔥	客家小炒 豆干 豬肉 魷魚 胡蘿蔔 青蔥	小白菜	金菇蒲瓜湯 匏瓜 金針菇 大骨	4.5	3.2	1.5	1.0	1.0			634
6/12	一	地瓜飯	三杯豬 豬肉 豆干 胡蘿蔔 洋蔥 青蔥	絲瓜炒蛋 絲瓜 雞蛋 木耳 胡蘿蔔	有機油江菜	冬瓜魚丸湯 冬瓜 魚丸	4.5	3.3	1.5	1.0	1.0			639
6/13	二	有機白飯	鐵板雞丁 雞肉 青花菜 綠豆芽 青蔥 甜椒(紅皮)	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 油豆腐 黑輪 香菇	有機小松菜	蝦味匏瓜湯 匏瓜 洋蔥 蝦米	4.5	2.2	2.0	1.0		0.8		651
6/14	三	小米飯	橙汁排骨 豬肉 鳳梨 豆薯 胡蘿蔔 洋蔥	豆干燒海結 豆干 海結 胡蘿蔔 青蔥 薑	莪白菜	黃瓜金茸湯 大黃瓜 金針菇 大骨	4.5	3.0	1.8	1.0	1.0			630
6/15	四	糙米飯	豆香肉燥 豬肉 豆干 豆薯 洋蔥 紅蔥頭 青蔥	冬瓜燴甜條 冬瓜 胡蘿蔔 木耳 甜不辣	有機荷葉白菜	番茄蘿蔔湯 番茄 白蘿蔔 大骨	4.6	2.5	1.9	1.0	1.0			612
6/16	五	五穀飯	義式燉雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	三杯百頁 高麗菜 百頁豆腐 胡蘿蔔 薑 九層塔	油菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.7	2.6	1.4	1.0	1.0			612
6/17	六	胚芽飯	糖醋魚丁 水鯊魚 馬鈴薯 洋蔥 甜椒(青皮) 甜椒(紅皮)	竹筍炒肉絲 竹筍 胡蘿蔔 木耳 肉絲	青江菜	黃芽菇湯 黃豆芽 金針菇 大骨	4.8	2.1	2	2.0	1.0			652

○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6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
6/19	一	芝麻飯	南瓜豬丁 豬肉 南瓜 胡蘿蔔 洋葱	絲瓜燴魚丸 絲瓜 魚丸 木耳 胡蘿蔔	有機荷葉白菜	冬瓜QQ湯 冬瓜 磚 圓	5.7	2.1	1.6	1.0	1.0			660
6/20	二	特餐	台式油飯 白米 長糯米 香菇 豬肉 紅蔥頭 蝦皮	酥炸雞翅 雞翅	有機白莧菜	四神湯 馬鈴薯 薏仁 四神包 大骨 薑	5.4	2.5	1.2	2.0	1.0			693
6/21	三	地瓜飯	筍香雞丁 雞肉 脆筍 竹筍 胡蘿蔔	沙茶炒豆干 豆干 甜不辣 高麗菜 胡蘿蔔 青蔥	大陸妹	黃瓜玉米湯 大黃瓜 玉米 大骨	4.6	2.8	1.7	1.0	1.0			624
6/22	四	放假												0
6/23	五	放假												0
6/26	一	燕麥飯	薑汁燒肉 豬肉 洋葱 綠豆芽 青蔥	匏瓜炒蛋 匏瓜 雞蛋 胡蘿蔔 木耳	有機黑葉白菜	魚干蘿蔔湯 白蘿蔔 魚乾 大骨	4.5	3.0	1.9	1.0	1.0			633
6/27	二	有機白飯	香酥魚排 旗魚排	咖哩洋芋 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱 玉米	有機空心菜	海芽味噌湯 乾海芽 豆腐	5.0	2.2	1.2	2.0	1.0			651
6/28	三	芝麻飯	照燒地瓜雞 雞肉 地瓜 洋葱 胡蘿蔔	麻婆豆腐 豆腐 木耳 香菇 豬肉 胡蘿蔔 青蔥	油菜	黃芽金茸湯 黃豆芽 金針菇 大骨	4.8	2.8	1.3	1.0	1.0			628
6/29	四	糙米飯	親子丼 雞肉 雞蛋 洋葱 高麗菜	味噌煮物 白蘿蔔 胡蘿蔔 米血 魚丸 油豆腐	有機小白菜	田園南瓜湯 南瓜 洋葱 大骨	5.2	2.2	1.6	1.0		0.8		690
6/30	五	五穀飯	筍燒肉 豬肉 竹筍 香菇 胡蘿蔔	韓式拌雜菜 黃豆芽 甜不辣 海帶芽 木耳 胡蘿蔔 大蒜	大陸妹	蔬菜湯 高麗菜 洋葱 番茄 大骨	4.5	2	2.2	1.0	1.0			585

☆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。

雞蛋的蛋殼或蛋黃顏色越深，代表越營養嗎？

雞蛋的蛋殼或蛋黃顏色深淺不同，與蛋的營養成分較無關聯，只要健康雞隻所生產的蛋，其營養成分大致相同，僅造成產品在外觀上不同而已。但為什麼會有顏色上的差異呢？

買雞蛋時，常會看到有的蛋殼顏色較深。這些蛋殼中的色素來源是由雞隻殼腺所分泌，並隨著碳酸鈣沉積於蛋殼，因此褐殼蛋、白殼蛋等蛋殼顏色差異是因為不同蛋雞之品種所致，但與雞蛋內的營養成分比較沒有關係。

在打蛋時，常會看到有黃色或偏紅色的蛋黃，這些顏色除受雞隻的品種影響外，其主要受飼料中所含色素成分多寡所致。如飼料裡含有較多的黃色玉米、金盞花草或β-胡蘿蔔素等，則所產生的蛋黃顏色就會加深，且含有較多的β-胡蘿蔔素或葉黃素等的微量營養素，不過在蛋白質等其他營養素上則沒有明顯差異。

雞蛋是非常優良的蛋白質來源，雖然深色蛋黃所含的β-胡蘿蔔素或葉黃素等微量營養素較一般顏色的蛋黃多一些，但其實也可以從其他深色蔬菜水果中來攝取到這些微量營養素。吃雞蛋的主要目的是獲取優良的蛋白質，因此下次在選擇雞蛋的時候，不用再太糾結雞蛋的蛋殼或蛋黃顏色囉！

資料來源：1. 行政院農業委員會 2. <https://tfc-taiwan.org.tw>.