

臺北市西園國民小學112年8.9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	油脂種子與堅果	水果類	乳品類	豆漿	熱量
9/18	一	芝麻飯	黑胡椒肉柳 豬肉 高麗菜 胡蘿蔔 洋蔥 青蔥	沙茶絲瓜煲 絲瓜 寬粉 魚丸 木耳 胡蘿蔔	有機荷葉白菜	竹筍湯 竹筍 大骨	5.0	2.0	2.2	1.0	1.0			620
9/19	二	有機白飯	椒香魚排★ 水鯊魚 核桃	玉米蒸蛋 雞蛋 玉米	有機黑葉白菜	冬瓜山粉圓 冬瓜 山粉圓	5.1	3.1	1.2	2.0	1.0			708
9/20	三	地瓜飯	南瓜燉豬 豬肉 南瓜 胡蘿蔔 洋蔥	蒜香炒豆干 豆干 米血 高麗菜 胡蘿蔔 青蔥	油菜	黃瓜玉米湯 大黃瓜 玉米 大骨	4.9	3	1.4	1.0	1.0			648
9/21	四	燕麥飯	打拋雞丁 雞肉 豆薯 胡蘿蔔 洋蔥 九層塔	冬瓜燴鮮菇 冬瓜 木耳 胡蘿蔔 鴻喜菇 金針菇 香菇	有機小松菜	海芽味噌湯 乾海芽 大白菜 大骨	4.5	2	2.0	1.0		0.8		640
9/22	五	有機糙米飯	芋頭燒豬 豬肉 芋頭 胡蘿蔔 洋蔥 大白菜	魚香豆腐 豆腐 絞肉 胡蘿蔔 大蒜 青蔥	大陸妹	玉米濃湯 馬鈴薯 玉米 三色豆 奶粉 玉米醬	5.1	3.1	1.2	1.0	1.0			663
9/23	六	胚芽飯	豆乳雞丁 雞肉 馬鈴薯 蒜頭 九層塔	咖哩鮮蔬 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 百頁豆腐 玉米	有機空心菜	蝦味蘿蔔湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 蝦皮 大骨	4.5	2.2	1.6	2.0	1.0			626
9/25	一	五穀飯	清燉豬肉 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥	南瓜炒蛋 雞蛋 南瓜 洋蔥	有機荷葉白菜	冬瓜玉米湯 冬瓜 玉米 大骨	5.2	3.0	1.5	1.0			1.0	695
9/26	二	特餐	炸醬拌麵★ 白麵條 豆干 絞肉 綠豆芽 玉米 胡蘿蔔 洋蔥 大蒜 南瓜子	酥脆雞腿 雞腿	有機白莧菜	匏瓜黑輪湯 匏瓜 黑輪	4.8	2.5	1.4	2.0	1.0			659
9/27	三	芝麻飯	沙茶豆香豬 豬肉 豆干 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥	三杯鮮筍 竹筍 甜不辣 胡蘿蔔 木耳 薑 九層塔	青江菜	魚干蔬菜湯 大白菜 小白菜 小魚乾	4.5	2.5	2.0	1.0	1.0			608
9/28	四	糙米飯	五香滷雞翅 雞翅	韓式拌豆芽 黃豆芽 乾海芽 炸豆包絲 木耳 胡蘿蔔	有機小白菜	番茄蛋花湯 番茄 雞蛋 豆薯	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。 ★:含有堅果

每日堅果不可少，一天一匙剛剛好

逢年過節時大家都喜歡跟家人朋友圍爐，然後一起聊天搭配嗑瓜子、核桃或開心果等等的堅果，但大家知道堅果對身體有甚麼好處嗎？

堅果類含多種營養素，有單元不飽和脂肪酸、膳食纖維、維生素E、微量礦物質等，其中單元不飽和脂肪酸具有降血脂效能，可減少心血管疾病發生；維生素E是重要的脂溶性抗氧化劑，有助於保護心血管、減少自由基等；膳食纖維則有幫助促進腸胃蠕動等功能。

堅果雖然好吃又營養，且總是讓人一吃就停不下來，但是由於堅果的成分主要是油脂，因此根據「國人每日飲食指南」的分類，堅果與食用油一同被歸類為油脂與堅果種子類。油脂是每天必須攝取的營養素之一，好的油脂可以幫助維持身體機能，但是再好的油脂攝取過量也會導致肥胖，因此建議每天堅果種子類攝取量為1份，約是大顆的堅果(腰果、杏仁果)5顆或是小顆的堅果(花生)10顆。

資料來源：衛生福利部國民健康署