

臺北市西園國民小學112年10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 | 油脂與堅果類 | 水果類 | 乳品類 | 豆漿  | 熱量  |
|-------|----|-------|-----------------------------------|---------------------------------|--------|----------------------------|-------|-------|-----|--------|-----|-----|-----|-----|
| 10/2  | 一  | 五穀飯   | 椒鹽魚丁<br>水魷魚 地瓜                    | 筑前煮<br>白蘿蔔 胡蘿蔔 甜不辣 香菇 油豆腐       | 有機空心菜  | 青菜蛋花湯<br>小白菜 高麗菜 雞蛋        | 5.1   | 2.2   | 1.7 | 2.0    | 1.0 |     |     | 671 |
| 10/3  | 二  | 有機白飯  | 壽喜燒<br>豬肉 黃豆芽 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥           | 玉米蒸蛋<br>雞蛋 玉米                   | 有機味美菜  | 豆腐味噌湯<br>豆腐 大白菜            | 4.6   | 3.1   | 1.3 | 1.0    | 1.0 |     |     | 630 |
| 10/4  | 三  | 小米飯   | 黑干燉豬<br>豬肉 黑豆干 洋蔥 胡蘿蔔             | 沙茶竹筍<br>竹筍 豬肉 木耳 胡蘿蔔 青蔥         | 大陸妹    | 冬瓜魚羹湯<br>冬瓜 魷魚羹 薑          | 4.5   | 2.5   | 1.9 | 1.0    | 1.0 |     |     | 605 |
| 10/5  | 四  | 特餐    | 椰香咖哩炒飯<br>豬肉 胡蘿蔔 洋蔥 玉米 豆腐 高麗菜 杏鮑菇 | 香烤雞翅<br>雞翅                      | 有機荷葉白菜 | 綠豆仙草湯<br>綠豆 仙草凍 米苔目        | 5.5   | 2.2   | 1.2 | 2.0    | 1.0 |     |     | 686 |
| 10/6  | 五  | 糙米飯   | 台式鹹酥雞<br>雞肉 地瓜 四季豆 九層塔            | 絲瓜燴豆腐<br>絲瓜 地瓜 豆腐 胡蘿蔔 木耳        | 莧菜     | 番茄黃芽湯<br>番茄 黃豆芽 大骨         | 5.6   | 2.3   | 0.2 | 2.0    |     |     | 1.0 | 696 |
| 10/9  | 一  | 放假    |                                   |                                 |        |                            |       |       |     |        |     |     |     | 0   |
| 10/10 | 二  | 放假    |                                   |                                 |        |                            |       |       |     |        |     |     |     | 0   |
| 10/11 | 三  | 地瓜飯   | 瓜仔雞<br>雞肉 瓜仔 豆腐 洋蔥                | 客家凍腐<br>高麗菜 凍豆腐 胡蘿蔔 木耳 冬粉 青蔥    | 莪白菜    | 南瓜洋蔥湯<br>南瓜 馬鈴薯 洋蔥 大骨      | 5.7   | 2.3   | 1.6 | 1.0    | 1.0 |     |     | 671 |
| 10/12 | 四  | 燕麥飯   | 孜然魚排<br>水魷魚排                      | 番茄豆腐炒蛋<br>雞蛋 番茄 豆腐              | 有機青松菜  | 蘿蔔魚丸湯<br>白蘿蔔 胡蘿蔔 魚丸        | 4.6   | 3.2   | 1.4 | 2.0    |     | 0.8 |     | 743 |
| 10/13 | 五  | 五穀有機飯 | 馬鈴薯燉豬<br>豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥            | 三杯鮑菇百頁<br>百頁豆腐 高麗菜 杏鮑菇 胡蘿蔔 洋蔥 薑 | 小白菜    | 紫菜蛋花湯<br>紫菜 雞蛋             | 4.7   | 2.6   | 1.3 | 1.0    | 1.0 |     |     | 610 |
| 10/16 | 一  | 小米飯   | 宮保雞丁<br>雞肉 豆干 胡蘿蔔 洋蔥 青蔥           | 絲瓜鮮菇燴<br>絲瓜 杏鮑菇 香菇 鴻喜菇 木耳 胡蘿蔔   | 有機小白菜  | 黃瓜玉米湯<br>大黃瓜 玉米            | 4.6   | 2.5   | 1.9 | 1.0    | 1.0 |     |     | 612 |
| 10/17 | 二  | 有機白飯  | 酥炸豬排<br>豬排                        | 蒜炒甘藍<br>高麗菜 黑輪 木耳 胡蘿蔔 大蒜        | 有機小松菜  | 玉米濃湯<br>玉米 馬鈴薯 三色豆 奶粉 玉米罐頭 | 4.7   | 2.0   | 1.4 | 2.0    |     |     | 1.0 | 647 |
| 10/18 | 三  | 糙米飯   | 糖醋雞丁<br>雞肉 豆薯 甜椒(黃皮) 洋蔥 胡蘿蔔       | 家鄉滷味<br>豆干 海帶結 胡蘿蔔 白蘿蔔          | 青江菜    | 筍香肉絲湯<br>竹筍 肉絲 大骨          | 4.5   | 2.9   | 1.8 | 1.0    | 1.0 |     |     | 625 |
| 10/19 | 四  | 胚芽飯   | 蔥爆豬柳<br>豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥 青蔥          | 翡翠蒸蛋<br>雞蛋 青江菜                  | 有機白莧菜  | 甘藍味噌湯<br>高麗菜 豆腐            | 4.5   | 3.0   | 1.5 | 1.0    | 1.0 |     |     | 623 |
| 10/20 | 五  | 燕麥飯   | 泰式打拋豬<br>豬肉 豆薯 豆干 番茄 洋蔥 九層塔       | 雙花百頁<br>花椰菜 青花菜 木耳 胡蘿蔔 百頁豆腐     | 大陸妹    | 田園青菜湯<br>高麗菜 小白菜 洋蔥 大骨     | 4.5   | 2.4   | 2.1 | 1.0    | 1.0 |     |     | 605 |

○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。 ★:10/3提供堅果包

臺北市西園國民小學112年10月 一~三年級午餐菜單

| 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 | 油脂與堅果類 | 水果類 | 乳品類 | 豆漿  | 熱量  |
|-------|----|-------|-----------------------------------|---------------------------------|--------|----------------------------|-------|-------|-----|--------|-----|-----|-----|-----|
| 10/2  | 一  | 五穀飯   | 椒鹽魚丁<br>水蒸魚 地瓜                    | 筑前煮<br>白蘿蔔 胡蘿蔔 甜不辣 香菇 油豆腐       | 有機空心菜  | 青菜蛋花湯<br>小白菜 高麗菜 雞蛋        | 4.6   | 2.2   | 1.7 | 2.0    | 1.0 |     |     | 636 |
| 10/3  | 二  | 有機白飯  | 壽喜燒<br>豬肉 黃豆芽 洋葱 胡蘿蔔 青葱           | 玉米蒸蛋<br>雞蛋 玉米                   | 有機味美菜  | 豆腐味噌湯<br>豆腐 大白菜            | 4.1   | 3.1   | 1.3 | 1.0    | 1.0 |     |     | 595 |
| 10/4  | 三  | 小米飯   | 黑干燉豬<br>豬肉 黑豆干 洋葱 胡蘿蔔             | 沙茶竹筍<br>竹筍 豬肉 木耳 胡蘿蔔 青葱         | 大陸妹    | 冬瓜魚羹湯<br>冬瓜 魷魚羹 薑          | 4.0   | 2.5   | 1.9 | 1.0    | 1.0 |     |     | 570 |
| 10/5  | 四  | 特餐    | 椰香咖哩炒飯<br>豬肉 胡蘿蔔 洋葱 玉米 豆腐 高麗菜 杏鮑菇 | 香烤雞翅<br>雞翅                      | 有機荷葉白菜 | 綠豆仙草湯<br>綠豆 仙草凍 米苔目        | 5.0   | 2.2   | 1.2 | 2.0    | 1.0 |     |     | 651 |
| 10/6  | 五  | 糙米飯   | 台式鹹酥雞<br>雞肉 地瓜 四季豆 九層塔            | 絲瓜燴豆腐<br>絲瓜 地瓜 豆腐 胡蘿蔔 木耳        | 莧菜     | 番茄黃芽湯<br>番茄 黃豆芽 大骨         | 5.1   | 2.3   | 0.2 | 2.0    |     |     | 1.0 | 661 |
| 10/9  | 一  | 放假    |                                   |                                 |        |                            |       |       |     |        |     |     |     | 0   |
| 10/10 | 二  | 放假    |                                   |                                 |        |                            |       |       |     |        |     |     |     | 0   |
| 10/11 | 三  | 地瓜飯   | 瓜仔雞<br>雞肉 瓜仔 豆腐 洋葱                | 客家凍腐<br>高麗菜 凍豆腐 胡蘿蔔 木耳 冬粉 青葱    | 莪白菜    | 南瓜洋葱湯<br>南瓜 馬鈴薯 洋葱 大骨      | 5.2   | 2.3   | 1.6 | 1.0    | 1.0 |     |     | 636 |
| 10/12 | 四  | 燕麥飯   | 孜然魚排<br>水燉魚排                      | 番茄豆腐炒蛋<br>雞蛋 番茄 豆腐              | 有機青松菜  | 蘿蔔魚丸湯<br>白蘿蔔 胡蘿蔔 魚丸        | 4.1   | 3.2   | 1.4 | 2.0    |     | 0.8 |     | 708 |
| 10/13 | 五  | 五穀有機飯 | 馬鈴薯燉豬<br>豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱            | 三杯鮑菇百頁<br>百頁豆腐 高麗菜 杏鮑菇 胡蘿蔔 洋葱 薑 | 小白菜    | 紫菜蛋花湯<br>紫菜 雞蛋             | 4.2   | 2.6   | 1.3 | 1.0    | 1.0 |     |     | 575 |
| 10/16 | 一  | 小米飯   | 宮保雞丁<br>雞肉 豆干 胡蘿蔔 洋葱 青葱           | 絲瓜鮮菇燴<br>絲瓜 杏鮑菇 香菇 鴻喜菇 木耳 胡蘿蔔   | 有機小白菜  | 黃瓜玉米湯<br>大黃瓜 玉米            | 4.1   | 2.5   | 1.9 | 1.0    | 1.0 |     |     | 577 |
| 10/17 | 二  | 有機白飯  | 酥炸豬排<br>豬排                        | 蒜炒甘藍<br>高麗菜 黑輪 木耳 胡蘿蔔 大蒜        | 有機小松菜  | 玉米濃湯<br>玉米 馬鈴薯 三色豆 奶粉 玉米罐頭 | 4.2   | 2.0   | 1.4 | 2.0    |     |     | 1.0 | 612 |
| 10/18 | 三  | 糙米飯   | 糖醋雞丁<br>雞肉 豆薯 甜椒(黃皮) 洋葱 胡蘿蔔       | 家鄉滷味<br>豆干 海帶結 胡蘿蔔 白蘿蔔          | 青江菜    | 筍香肉絲湯<br>竹筍 肉絲 大骨          | 4.0   | 2.9   | 1.8 | 1.0    | 1.0 |     |     | 590 |
| 10/19 | 四  | 胚芽飯   | 蔥爆豬柳<br>豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋葱 青葱          | 翡翠蒸蛋<br>雞蛋 青江菜                  | 有機白莧菜  | 甘藍味噌湯<br>高麗菜 豆腐            | 4.0   | 3.0   | 1.5 | 1.0    | 1.0 |     |     | 588 |
| 10/20 | 五  | 燕麥飯   | 泰式打拋豬<br>豬肉 豆薯 豆干 番茄 洋葱 九層塔       | 雙花百頁<br>花椰菜 青花菜 木耳 胡蘿蔔 百頁豆腐     | 大陸妹    | 田園青菜湯<br>高麗菜 小白菜 洋葱 大骨     | 4.0   | 2.4   | 2.1 | 1.0    | 1.0 |     |     | 570 |

○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。 ★:10/3提供堅果包

臺北市西園國民小學112年10月 一~三年級午餐菜單

| 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  |
|-------|----|-------|----------------------------------|------------------------------|--------|-------------------------|-------|-------|-----|----------|-----|-----|-----|-----|
| 10/23 | 一  | 芝麻飯   | 回鍋肉片<br>豬肉 高麗菜 豆干 青蔥             | 蘿蔔炒蛋<br>雞蛋 胡蘿蔔 洋蔥 玉米         | 有機黑葉白菜 | 竹筍大骨湯<br>竹筍 大骨          | 4.0   | 3.2   | 1.6 | 1.0      | 1.0 |     |     | 601 |
| 10/24 | 二  | 特餐    | 茄汁通心粉<br>通心粉 番茄 豬肉 杏鮑菇 洋蔥 玉米 胡蘿蔔 | 酥炸旗魚排<br>旗魚排                 | 有機青松菜  | 珍珠奶茶<br>奶粉 紅茶 粉圓        | 4.5   | 2.2   | 1.3 | 2.0      | 1.0 |     |     | 619 |
| 10/25 | 三  | 地瓜飯   | 南瓜燉豬<br>豬肉 南瓜 胡蘿蔔 洋蔥             | 黃芽干絲<br>黃豆芽 白干絲 木耳 胡蘿蔔 青蔥    | 小白菜    | 冬瓜薑絲湯<br>冬瓜 薑絲 大骨       | 4.3   | 2.4   | 1.8 | 1.0      | 1.0 |     |     | 583 |
| 10/26 | 四  | 燕麥有機飯 | 鳳梨木耳雞丁<br>雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 木耳 鳳梨罐頭     | 韓式豆腐煲<br>高麗菜 豆腐 寬粉 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 | 有機荷葉白菜 | 海芽蛋花湯<br>乾海芽 雞蛋         | 5.0   | 2.4   | 1.5 | 1.0      | 1.0 |     | 1.0 | 708 |
| 10/27 | 五  | 糙米飯   | 芋頭燒肉<br>豬肉 芋頭 脆筍片 胡蘿蔔            | 螞蟻上樹<br>高麗菜 冬粉 胡蘿蔔 木耳 洋蔥     | 油菜     | 蝦味蘿蔔湯<br>白蘿蔔 胡蘿蔔 金針菇 蝦米 | 5.2   | 2.1   | 1.8 | 1.0      | 1.0 |     |     | 630 |
| 10/30 | 一  | 麥片飯   | 蜜汁雞腿<br>雞腿                       | 冬瓜燴魚羹<br>冬瓜 虱目魚羹 木耳 胡蘿蔔 金針菇  | 有機小白菜  | 麻香黃芽湯<br>黃豆芽 金針菇 大骨     | 4.1   | 2.0   | 1.8 | 2.0      |     | 0.8 |     | 652 |
| 10/31 | 二  | 有機白飯  | 印度咖哩雞<br>雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥           | 什錦黃瓜<br>大黃瓜 金針菇 木耳 胡蘿蔔 肉片    | 有機味美菜  | 番茄蛋花湯<br>番茄 雞蛋          | 4.2   | 2.2   | 1.8 | 1.0      | 1.0 |     |     | 565 |

#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。

## 柚子的營養小知識

剛過完中秋節，想必大家應該也吃了不少的柚子。柚子不只應景，還具有很高的營養價值。這邊跟大家介紹一下關於柚子的小知識。

柚子，又俗稱文旦。其肉厚多汁，酸甜香氣特殊的味道，常常令人愛不釋手。柚子富含維生素B1、B2、C、胡蘿蔔素、鉀、鈣、磷等微量元素，其中維生素C含量非常高，每100公克含有51.1毫克，是檸檬的1.5倍，同時膳食纖維也非常高，因此在中秋烤肉後來一份柚子，剛好可以幫助抗氧化同時促進排便。

柚子雖然營養價值高，但是也有一些禁忌要注意喔！，例如：慢性腎臟病因鉀離子需限量，建議一日4瓣文旦為限；胃潰瘍者與腸胃道手術後，因為柚子膳食纖維含量高不建議食用；最重要的是服用藥物時，不要食用柚子，因為柚子含有成分「呋喃香豆素(furanocoumarin)」，容易與部分藥品產生交互作用，可能增加藥物副作用，建議在服用特定藥物期間都要儘量避免攝取柚子，以避免不必要的藥物食物交互作用，或是在食用柚子前，請先諮詢過醫師喔！

資料來源：衛生福利部國民健康署

臺北市西園國民小學112年10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  |
|-------|----|-------|----------------------------------|------------------------------|--------|-------------------------|-------|-------|-----|----------|-----|-----|-----|-----|
| 10/23 | 一  | 芝麻飯   | 回鍋肉片<br>豬肉 高麗菜 豆干 青蔥             | 蘿蔔炒蛋<br>雞蛋 胡蘿蔔 洋蔥 玉米         | 有機黑葉白菜 | 竹筍大骨湯<br>竹筍 大骨          | 4.5   | 3.2   | 1.6 | 1.0      | 1.0 |     |     | 636 |
| 10/24 | 二  | 特餐    | 茄汁通心粉<br>通心粉 番茄 豬肉 杏鮑菇 洋蔥 玉米 胡蘿蔔 | 酥炸旗魚排<br>旗魚排                 | 有機青松菜  | 珍珠奶茶<br>奶粉 紅茶 粉圓        | 5.0   | 2.2   | 1.3 | 2.0      | 1.0 |     |     | 654 |
| 10/25 | 三  | 地瓜飯   | 南瓜燉豬<br>豬肉 南瓜 胡蘿蔔 洋蔥             | 黃芽干絲<br>黃豆芽 白干絲 木耳 胡蘿蔔 青蔥    | 小白菜    | 冬瓜薑絲湯<br>冬瓜 薑絲 大骨       | 4.8   | 2.4   | 1.8 | 1.0      | 1.0 |     |     | 618 |
| 10/26 | 四  | 燕麥有機飯 | 鳳梨木耳雞丁<br>雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 木耳 鳳梨罐頭     | 韓式豆腐煲<br>高麗菜 豆腐 寬粉 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 | 有機荷葉白菜 | 海芽蛋花湯<br>乾海芽 雞蛋         | 5.5   | 2.4   | 1.5 | 1.0      | 1.0 |     | 1.0 | 743 |
| 10/27 | 五  | 糙米飯   | 芋頭燒肉<br>豬肉 芋頭 脆筍片 胡蘿蔔            | 螞蟻上樹<br>高麗菜 冬粉 胡蘿蔔 木耳 洋蔥     | 油菜     | 蝦味蘿蔔湯<br>白蘿蔔 胡蘿蔔 金針菇 蝦米 | 5.7   | 2.1   | 1.8 | 1.0      | 1.0 |     |     | 665 |
| 10/30 | 一  | 麥片飯   | 蜜汁雞腿<br>雞腿                       | 冬瓜燴魚羹<br>冬瓜 虱目魚羹 木耳 胡蘿蔔 金針菇  | 有機小白菜  | 麻香黃芽湯<br>黃豆芽 金針菇 大骨     | 4.6   | 2.0   | 1.8 | 2.0      |     | 0.8 |     | 687 |
| 10/31 | 二  | 有機白飯  | 印度咖哩雞<br>雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥           | 什錦黃瓜<br>大黃瓜 金針菇 木耳 胡蘿蔔 肉片    | 有機味美菜  | 番茄蛋花湯<br>番茄 雞蛋          | 4.7   | 2.2   | 1.8 | 1.0      | 1.0 |     |     | 600 |

#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。

### 柚子的營養小知識

剛過完中秋節，想必大家應該也吃了不少的柚子。柚子不只應景，還具有很高的營養價值。這邊跟大家介紹一下關於柚子的小知識。

柚子，又俗稱文旦。其肉厚多汁，酸甜香氣特殊的味道，常常令人愛不釋手。柚子富含維生素B1、B2、C、胡蘿蔔素、鉀、鈣、磷等微量元素，其中維生素C含量非常高，每100公克含有51.1毫克，是檸檬的1.5倍，同時膳食纖維也非常高，因此在中秋烤肉後來一份柚子，剛好可以幫助抗氧化同時促進排便。

柚子雖然營養價值高，但是也有一些禁忌要注意喔！，例如：慢性腎臟病因鉀離子需限量，建議一日4瓣文旦為限；胃潰瘍者與腸胃道手術後，因為柚子膳食纖維含量高不建議食用；最重要的是服用藥物時，不要食用柚子，因為柚子含有成分「呋喃香豆素(furanocoumarin)」，容易與部分藥品產生交互作用，可能增加藥物副作用，建議在服用特定藥物期間都要儘量避免攝取柚子，以避免不必要的藥物食物交互作用，或是在食用柚子前，請先諮詢過醫師喔！

資料來源：衛生福利部國民健康署