

臺北市西園國民小學112年12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	種子類	油脂與堅果	水果類	乳品類	豆漿	熱量
12/18	一	五穀飯	鐵板豬柳 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥 香菇 青蔥	海芽蒸蛋 雞蛋 乾海芽	有機廣島菜	黃芽金茸湯 黃豆芽 金針菇 大骨	4.0	2.9	1.5	1.0	1.0				582
12/19	二	有機白飯	咖哩雞 雞肉 骨髓 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	雙花肉片 花椰菜 青花菜 木耳 胡蘿蔔 肉片	有機高麗菜	紅豆湯圓 紅豆 湯圓	5.2	2.1	1.6	1.0	1.0				625
12/20	三	地瓜飯	醬燒豬丁 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥	蒜炒三絲 黃豆芽 白干絲 海帶絲 胡蘿蔔 大蒜 青蔥	莪白菜	冬瓜枸杞湯 冬瓜 枸杞 大骨	4.0	2.6	2.0	1.0	1.0				578
12/21	四	麥片飯	味噌魚排 水鯊魚排	白菜魷魚羹 大白菜 木耳 胡蘿蔔 魷魚羹	有機 蘿蔓萵苣	蘿蔔菇菇湯 白蘿蔔 香菇 金針菇 大骨	4.1	2.2	1.8	2.0			0.8		663
12/22	五	燕麥飯	蒙古炒肉 豬肉 高麗菜 胡蘿蔔 金針菇	老皮嫩肉 豆腐 甜椒(紅椒) 青蔥 大蒜	大陸妹	番茄結頭湯 番茄 結頭菜 大骨	4.0	3.2	1.6	2.0	1.0				646
12/25	一	芝麻飯	古早味肉燥 豬肉 豆干 豆醬 洋蔥 胡蘿蔔 紅蔥頭 青蔥	貢丸高麗菜 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 小貢丸	有機菠菜	味噌黃芽湯 黃豆芽 金針菇 大骨	4.0	2.0	2.1	1.0	1.0				548
12/26	二	茄汁義大利麵 番茄 豬肉 杏鮑菇 洋蔥 玉米 胡蘿蔔	酥脆雞腿 雞腿	炸物拼盤 麥克雞塊 甜不辣 地瓜	有機 黑葉白菜	海芽蛋花湯 乾海芽 雞蛋	4.5	2.7	1.4	2.0	1.0				649
12/27	三	胚芽飯	冬瓜燒雞 雞肉 冬瓜 蔴冬瓜 胡蘿蔔	什錦炒豆干 豆干 玉米 馬鈴薯 胡蘿蔔 小黃瓜 青蔥	大陸妹	黃瓜大骨湯 大黃瓜 大骨	4.2	2.5	1.7	1.0	1.0				579
12/28	四	五穀飯	匈牙利燉肉 豬肉 馬鈴薯 番茄 洋蔥	咖哩豆腐炒蛋 雞蛋 豆腐 洋蔥 胡蘿蔔 玉米 青蔥	有機A菜	結頭金茸湯 結頭菜 金針菇 大骨	4.3	3.1	1.4	1.0			1.0		635
12/29	五	地瓜有機飯	蘿蔔香菇雞 雞肉 白蘿蔔 香菇 洋蔥	金瓜凍腐炒寬粉 南瓜 凍豆腐 寬粉 木耳 胡蘿蔔 青蔥	青江菜	麻香鮮蔬湯 高麗菜 洋蔥 大骨	5.3	2.6	1.5	1.0	1.0				657

#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。

冷冷的冬天與甜美的柑橘

最近天氣越來越冷，原來是冬天快要到了，這也意味著柑橘類水果要開始盛產了。台灣冬天盛產許多香甜的柑橘類水果，例如柳丁、桶柑、椪柑等等。這些黃澄澄圓滾滾又可愛的柑橘，不只看起來討喜，營養價值也非常高喔。

秋冬是大家常常感冒的季節，而黃澄澄的果肉富含豐富的類胡蘿蔔素跟類黃酮，通時也富含著維生素C，不只能維持皮膚的健康，也成幫助維持鼻腔或喉嚨黏膜的健康，幫助抵禦病菌的入侵。

吃橘子時，果肉旁邊白白的絲也是可以吃的，千萬不要浪費喔。橘子裡面白白的絲稱為「橘絡」，它含有橙皮苷等，根據研究發現，能維持微血管健康，以及有抗過敏和抗發炎作用，同時也含有膳食纖維可以幫助腸道蠕動。

酸甜好吃的柑橘營養豐富，但是盡量不要選擇果汁喔! 因為果汁糖分高，且膳食纖維跟一些營養素會流失掉。現剝現吃的新鮮柑橘才能攝取到最多最完整的營養喔。

資料來源: 衛生福利部、農業知識入口網

臺北市西園國民小學112年12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	種子類	油脂與堅果	水果類	乳品類	豆漿	熱量
12/1	五	燕麥飯	麻油雞 雞肉 高麗菜 米血 老薑	紹子豆腐 豆腐 胡蘿蔔 豬肉 木耳 大蒜 青蔥	青江菜	海結蘿蔔湯 白蘿蔔 海帶結 薑	4.1	3.0	1.5	1.0	1.0				595
12/4	一	地瓜飯	糖醋豆腐魚丁 水鯊魚 豆腐	黑輪高麗菜 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 黑輪	有機小松菜	冬瓜大骨湯 冬瓜 大骨	4.0	2.7	1.8	2.0			0.8		684
12/5	二	有機白飯	梅干扣肉 豬肉 豆薯 筍片 梅干	玉米蒸蛋 雞蛋 玉米	有機 蘿蔓萵苣	白菜魚羹湯 大白菜 木耳 虱目魚羹	4.1	3	1.4	1.0	1.0		1.0		675
12/6	三	胚芽飯	凍腐雞丁 雞肉 凍豆腐 高麗菜 洋蔥	黃瓜燴肉片 大黃瓜 木耳 胡蘿蔔 豬肉	油菜	南瓜玉米湯 南瓜 馬鈴薯 玉米 大骨	4.4	2.5	1.5	1.0	1.0				588
12/7	四	特餐	上海菜飯 豬肉 洋蔥 油菜 玉米 香菇 胡蘿蔔 青蔥	香滷豬排 豬里肌	有機 黑葉白菜	綠豆地瓜湯 綠豆 地瓜	4.8	2.0	1.3	1.0	1.0				584
12/8	五	蕎麥飯	洋釀炸雞 雞胸肉 馬鈴薯	客家小炒 高麗菜 豆干片 胡蘿蔔 木耳 魷魚 青蔥	大陸妹	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔 洋蔥 味噌	4.3	3.1	1.4	2.0	1.0				657
12/11	一	麥片飯	三杯雞 雞肉 豆干 胡蘿蔔	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 豆薯	有機味美菜	蘿蔔金茸湯 白蘿蔔 金針菇 大骨	4.0	3.2	1.7	1.0	1.0				604
12/12	二	有機白飯	香酥魚排 鮭鯊魚排	韓式雜菜褒 大白菜 寬粉 木耳 胡蘿蔔 豆腐 年糕	有機 荷葉白菜	田園濃湯 南瓜 玉米 馬鈴薯	4.7	2.0	1.4	2.0			1.0		647
12/13	三	小米飯	茄汁燉豬 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	蔥爆凍腐 凍豆腐 洋蔥 綠豆芽 金針菇 青蔥	青江菜	蝦味白菜湯 大白菜 木耳 蝦皮	4.2	2.5	1.7	1.0	1.0				579
12/14	四	糙米有機飯	泡菜肉片 豬肉 大白菜 胡蘿蔔 洋蔥	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 油豆腐 香菇 米血	有機 福山萵苣	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.1	2.2	1.6	1.0	1.0				553
12/15	五	芝麻飯	年糕雞丁 雞肉 高麗菜 洋蔥 年糕	甜條拌黃芽 黃豆芽 木耳 胡蘿蔔 甜不辣 乾海芽 青蔥	小白菜	酸辣湯 白蘿蔔 雞蛋 豆腐 胡蘿蔔 木耳	4.2	2.1	1.9	1.0	1.0				562

○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。★:12/14提供堅果包