

臺北市西園國民小學113年3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
3/18	一	地瓜飯	塔香海鮮燴 水魷魚 魷魚 豬肉 高麗菜 洋葱 九層塔	筑前煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 油豆腐 黑輪	有機山茼蒿	黃瓜玉米湯 大黃瓜 玉米 大骨	4.1	2.3	2.1	1.0			1.0	511
3/19	二	有機白飯	油蔥雞 雞肉 高麗菜 洋葱 青蔥	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇	有機小松菜	結頭金茸湯 結頭菜 金針菇 大骨	4.0	3.0	1.4	1.0	1.0			585
3/20	三	糙米飯	冬瓜燒豬 豬肉 冬瓜 胡蘿蔔 洋葱 蒜 冬瓜	糖醋豆腐 豆腐 甜椒(紅皮) 玉米 大蒜 青蔥	莪白菜	麻香菜頭湯 白蘿蔔 薑絲 大骨	4.1	3.1	1.6	2.0	1.0			648
3/21	四	燕麥飯	洋釀雞腿 雞腿	培根白菜燒 大白菜 培根 油豆腐 冬粉 胡蘿蔔 木耳	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.6	1.3	2.0	1.0			641
3/22	五	五穀飯	瓜仔肉 豬肉 豆薯 絞豆干 絞醬瓜 紅蔥頭	鹽水雙花 花椰菜 青花菜 胡蘿蔔 木耳 百頁豆腐	大陸妹	鮮蔬湯 番茄 高麗菜 洋葱 大骨	4.0	2.3	2.2	1.0	1.0			567
3/25	一	芝麻有機飯	椒鹽魚排 水魷魚	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 豆薯	有機味美菜	白菜木耳湯 大白菜 木耳 大骨	4.0	3.0	1.5	2.0	1.0			633
3/26	二	有機白飯	壽喜燒 豬肉 高麗菜 洋葱 胡蘿蔔 青蔥	蜜汁雙寶 地瓜 小豆干 白芝麻	有機荷葉白菜	珍珠奶茶 紅茶包 粉圓 奶粉	5.1	2.6	1.2	2.0		0.8		740
3/27	三	麥片飯	海南雞 雞肉 高麗菜 小黃瓜 甜椒(紅皮) 青蔥	咖哩鮮蔬 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱 玉米 百頁豆府	油菜	味噌海芽湯 乾海芽 洋葱	4.1	2.1	1.8	1.0	1.0			553
3/28	四	特餐	蠔油什錦炒飯 雞蛋 胡蘿蔔 洋葱 高麗菜 絞肉 杏鮑菇 玉米	匈牙利烤雞翅 雞翅	有機菠菜	結頭黑輪湯 結頭菜 黑輪	4.3	2.2	1.5	1.0	1.0			565
3/29	五	胚芽飯	海結燒豬 豬肉 海帶結 胡蘿蔔 白蘿蔔	白菜年糕 大白菜 胡蘿蔔 木耳 豬肉 年糕 青蔥	小白菜	冬瓜魚丸湯 冬瓜 魚丸 薑絲	4.2	2.1	2.1	1.0	1.0			567

#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。

好菇好健康，腸道好營養

大家不論在外面吃火鍋或是滷味，還是在家裡吃家人炒的菜時，是不是常常會看到各種不同的菇類呢? 每種菇長的都不太一樣，例如黑黑的香菇、白白的磨菇、長長的金針菇又或是粗粗的杏鮑菇。這些菇類因為含有豐富的膳食纖維，同時熱量也比較低，因此是屬於我們六大類食物中的蔬菜類。

益生菌是腸道中的好菌，也像是守衛一樣可以幫助我們抵擋壞菌進入身體，而膳食纖維是我們腸道中益生菌的食物，因此攝取膳食纖維可以幫助這些好菌生長。像是香菇每100公克中就含有2.9公克的膳食纖維，是蘋果的2倍。因此，多多攝取菇類可以幫助我們擁有健康的腸道。此外，菇類也是蛋白質含量較高的蔬菜，同時也含有豐富的維生素B群以及能幫助維持骨骼健康的維生素D跟許多能調節身體機能跟免疫力的多醣體。

菇類特別的香味和甜味，讓它可以溶入很多的料理中，不用太多的調味料就可以帶出食物本身的鮮甜。對於素食者來說，這些菇類也是良好的蛋白質來源之一。菇菇這麼營養又美味，大家下次吃飯時再看到菇類，記得到把菇類吃光光喔!

資料來源：農業部

臺北市西園國民小學113年3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
3/1	五	五穀飯	照燒雞丁 雞肉 馬鈴薯 小黃瓜 甜椒(紅皮) 白芝麻	肉燥炒甘藍 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 豆干 絞肉	大陸妹	酸辣湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 木耳 雞蛋 豆腐	4.2	2.3	1.8	1.0	1.0			571
3/4	一	燕麥飯	宮保雞丁 雞肉 豆干 胡蘿蔔 青蔥	翡翠蒸蛋 雞蛋 青江菜	有機荷葉白菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 大骨	4	3.2	1.3	1.0	1.0			594
3/5	二	有機白飯	香酥魚排 旗魚排	三杯鮮菇褒 有機黑寡菇 香菇 高麗菜 百頁豆腐 胡蘿蔔 老薑	有機小松菜	玉米濃湯 馬鈴薯 玉米 三色豆 玉米醬罐頭 奶粉	4.2	2.3	1.5	2.0	1.0			608
3/6	三	胚芽飯	筍乾燒豬 豬肉 筍乾 福菜絲 蒜末	白菜燴肉片 大白菜 木耳 胡蘿蔔 肉片	大陸妹	四神湯 馬鈴薯 山藥 薏仁 大骨 四神包	4.5	2	1.8	1.0	1.0			575
3/7	四	芝麻飯	京醬肉柳 豬肉 豆薯 胡蘿蔔 洋葱	黃瓜燴貢丸 大黃瓜 木耳 胡蘿蔔 小貢丸	有機黑葉白菜	地瓜QQ湯 地瓜 QQ圈	4.4	2	1.9	1.0			1.0	594
3/8	五	糙米有機飯	麻油雞 雞肉 高麗菜 米血 老薑	肉末炒玉米 玉米 絞豆干 胡蘿蔔 白蘿蔔 豬肉 毛豆	油菜	番茄黃芽湯 番茄 黃豆芽 大骨	4.7	2.1	1.6	1.0	1.0			590
3/11	一	南瓜飯	紅燒豬肉 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋葱	油片高麗菜 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 油片絲	有機廣島菜	海芽菇菇湯 乾海芽 金針菇 杏鮑菇 大骨	4.0	2.2	2.0	1.0		0.8		616
3/12	二	特餐	香菇麵線 紅麵線 香菇 豬肉 脆筍絲 胡蘿蔔 雞蛋	台式鹹酥雞 雞肉 地瓜 米血 九層塔	有機福山茼蒿	鮮肉包	4.5	2.3	1.2	2.0	1.0		1.0	705
3/13	三	胚芽飯	咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱	螞蟻上樹 高麗菜 冬粉 胡蘿蔔 木耳 豬肉 青蔥	小白菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜 薑絲 大骨	4.8	2.1	1.8	1.0	1.0			602
3/14	四	小米飯	拉油里肌 豬里肌	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋 胡蘿蔔 洋葱 玉米	有機小白菜	甘藍味噌湯 高麗菜 豆腐	4.1	3.1	1.4	2.0	1.0			643
3/15	五	麥片飯	花瓜雞 雞肉 白蘿蔔 花瓜	冬瓜燴黑輪 冬瓜 黑輪 胡蘿蔔 木耳	菠菜	黃芽肉絲湯 黃豆芽 金針菇 豬肉	4.1	2.2	2.2	1.0	1.0			568

○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