

臺北市西園國民小學113年4月 一~三年級午餐菜單 **十四~六年級**

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
4/1	一	地瓜飯	豆豉豬肉 豬肉 豆豉 洋蔥	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 油豆腐 米血 香菇	有機高麗菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.1	2.1	1.6	1.0			1.0	571
4/2	二	紅醬義大利麵 番茄 豬肉 杏鮑菇 洋蔥 玉米 胡蘿蔔	迷迭香雞腿 雞腿	炸雙寶★ 麥克雞塊 甜不辣 地瓜 杏仁片	有機油江菜	珍珠奶茶 紅茶包 奶粉 粉圓	5.0	2.6	1.2	2.0	1.0			673
4/3	三	小米飯	彩椒雞丁 雞肉 豆薯 洋蔥 甜椒(青皮) 甜椒(紅皮)	金瓜炒寬粉 南瓜 豆干 豬肉 胡蘿蔔 寬粉 青蔥	菠菜	黃芽薑絲湯 黃豆芽 金針菇 薑	4.5	2.5	1.5	1.0	1.0			595
4/8	一	芝麻飯	親子丼 雞肉 雞蛋 洋蔥 黃豆芽	培根有機木耳 甘藍 高麗菜 胡蘿蔔 有機木耳 培根 豆干	有機小松菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜 薑絲	4	2.1	2	1.0	1.0			551
4/9	二	有機白飯	年糕雞 雞肉 豆干 年糕 洋蔥 杏鮑菇	青花有機木耳 肉片 青花菜 花椰菜 胡蘿蔔 有機木耳 肉片 玉米	有機小白菜	有機木耳白菜湯 大白菜 有機木耳 大骨	4.5	2.3	1.9	1.0	1.0			594
4/10	三	胚芽飯	芋香燉豬 豬肉 芋頭 豆薯 洋蔥	蔥燒豆腐 豆腐 胡蘿蔔 木耳 豬肉 大蒜 青蔥	油菜	魚干蘿蔔湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 小魚乾	4.5	3	1.3	1.0	1.0			618
4/11	四	蕎麥飯	酥脆魚排★ 水鯊魚排	南瓜炒蛋 雞蛋 南瓜 玉米 洋蔥	有機高麗菜	味噌豆腐湯 豆腐 金針菇	4.3	2.8	1.2	2.0		0.8		695
4/12	五	糙米有機飯	醬燒肉片 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 甜椒(黃皮) 洋蔥 青蔥	黃瓜燴貢丸 大黃瓜 胡蘿蔔 木耳 貢丸	青江菜	羅宋湯 高麗菜 馬鈴薯 番茄 洋蔥 大骨	4.3	2.1	2.2	1.0	1.0			577
4/15	一	燕麥飯	瓜仔肉 豬肉 豆干 豆薯 洋蔥 瓜仔	玉米蒸蛋 雞蛋 玉米	有機黑葉白菜	菜頭黑輪湯 白蘿蔔 黑輪	4.1	3.2	1.2	1.0	1.0			598
4/16	二	有機白飯	鐵板豬柳 豬肉 白蘿蔔 花椰菜 洋蔥	三杯百頁 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 百頁豆腐 杏鮑菇	有機味美菜	南瓜濃湯 南瓜 馬鈴薯 玉米	4.3	2.0	1.9	1.0			1.0	587
4/17	三	麥片飯	冬瓜燒雞 雞肉 冬瓜 胡蘿蔔 蔞冬瓜	蘿蔔燒面輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 油豆腐 麵輪	大陸妹	麻香金茸湯 黃豆芽 金針菇 大骨	4.0	2.3	2.0	1.0	1.0			562
4/18	四	特餐	上海菜飯(有機米) 豬肉 洋蔥 油菜 香菇 胡蘿蔔 青蔥 玉米	香炸雞排★ 雞排 杏仁片	有機小白菜	綠豆西谷米 綠豆 西谷米	4.2	2.0	1.2	2.0	1.0			584
4/19	五	五穀飯	筍片燒肉 豬肉 大白菜 脆筍片 青蔥	老皮嫩肉 豆腐 青蔥 大蒜 甜椒(紅包)	油菜	海芽蛋花湯 海芽 雞蛋	4.0	3.2	1.3	2.0	1.0			639

○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

臺北市西園國民小學113年4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	種子與堅果	水果類	乳品類	豆漿	熱量
4/22	一	南瓜飯	塔香豆腐魚丁★ 水鯊魚 豆腐 九層塔 蒜瓜子	冬瓜燴黑輪 冬瓜 胡蘿蔔 木耳 黑輪 毛豆仁	有機高麗菜	冬菜粉絲湯 冬菜 冬粉 金針菇 大骨	5.0	2.6	1.5	2.0		0.8		741
4/23	二	有機白飯	醬燒豬排 豬里肌	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 豆腐	有機小松菜	黃瓜玉米湯 大黃瓜 玉米 大骨	4.2	3.0	1.3	2.0	1.0			642
4/24	三	小米飯	壽喜燒 豬肉 高麗菜 洋蔥 杏鮑菇 木耳	客家小炒 豆干 魷魚 胡蘿蔔 肉絲 青蔥	油菜	肉骨茶湯 白蘿蔔 金針菇 大骨 肉骨茶包	4.0	3.2	1.6	1.0	1.0			601
4/25	四	糙米飯	烤肉醬雞丁 雞肉 豆薯 胡蘿蔔 洋蔥	白菜魚羹燴 大白菜 胡蘿蔔 木耳 虱目魚羹	有機小白菜	海芽豆腐湯 乾海芽 豆腐 薑	4.0	2.5	1.8	1.0	1.0		1.0	651
4/26	五	胚芽飯	馬鈴薯燉豬 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	什錦炒寬粉 高麗菜 炸豆包 豬肉 寬粉 木耳 胡蘿蔔 青蔥	大陸妹	酸辣湯 白蘿蔔 木耳 豆腐 胡蘿蔔 大骨	4.3	2.2	1.6	1.0	1.0			567
4/29	一	芝麻飯	豆瓣雞丁 雞肉 豆薯 甜椒(紅皮) 洋蔥 青蔥	百頁雙花 青花菜 花椰菜 胡蘿蔔 木耳 百頁豆腐	有機荷葉白菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 魚丸	4.1	2.1	2.0	1.0	1.0			558
4/30	二	有機白飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚	海芽蒸蛋 雞蛋 乾海芽	有機山菠菜	白菜味噌湯 大白菜 洋蔥	4.0	2.5	1.2	1.0	1.0			553

#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。

木耳-腸道保健好幫手

在家吃飯或吃營養午餐的時候是不是常常看到黑黑QQ的木耳呢?木耳因為生於腐木上，形狀像動物的耳朵，因此得名。木耳是一種常見種食用菌，也具有低熱量跟高膳食纖維的特性，每100g新鮮木耳的熱量只有24大卡，但卻含有7.4克的膳食纖維，是對抗便秘的好法寶之一!

除了黑木耳外，還有一種長得白白的木耳，稱調白木耳。常常會被做成小朋友最愛的甜湯，喝起來QQ滑滑的令人停不下手。但是常常有人以為是因為木耳有膠原蛋白才會吃起來QQ的，以為吃木耳可以補充臉上的膠原蛋白，但其實膠原蛋白動物性的食物才有喔，木耳之所以QQ的是因為含有豐富的水溶性膳食纖維，所以並不能形成膠原蛋白喔。

木耳所含的水溶性膳食纖維雖然不能補充臉上的膠原蛋白，可是卻有很多其他的好處，例如:延緩血糖上升、增加大便的水份，讓排便更順暢、充當腸道中好菌的養分，幫助維持腸道的健康。

資料來源：農業部