

臺北市西園國民小學113年5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	油種子與堅果	水果類	乳品類	豆漿	熱量
5/1	三	燕麥飯	青花炒雞丁 雞肉 花椰菜 豆干 甜椒(紅皮)	黃瓜繪鮮菇 大黃瓜 胡蘿蔔 木耳 香菇 杏鮑菇 鴻喜菇	油菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑絲 大骨	4.5	2.3	2.0	1.0	1.0			597
5/2	四	糙米飯	飄香帶骨豬腱肉 豬棒腿	甜條高麗菜 高麗菜 甜不辣 木耳 胡蘿蔔	有機小松菜	南瓜濃湯 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	4.8	2.0	1.5	2.0	1.0			634
5/3	五	胚芽飯	豆乳雞 雞肉 馬鈴薯 米血 九層塔	魚香豆腐 豆腐 豬肉 胡蘿蔔 甜椒(青皮) 蔥 大蒜	大陸妹	番茄蛋花湯 番茄 雞蛋 洋蔥	5.0	3.2	1.2	2.0	1.0			706
5/7	二	特餐	有機金滑菇咖哩燴烏龍 烏龍麵 有機金滑菇 高麗菜 洋蔥 胡蘿蔔 玉米 杏鮑菇 豬肉	香酥魚排 水鯊魚排	有機黑葉白菜	綠豆芋圓湯 綠豆 芋圓	5.2	2	1.5	2.0	1.0			662
5/8	三	胚芽飯	獵人燉雞 雞肉 馬鈴薯 番茄 洋蔥	豆芽炒豆包 綠豆芽 豬肉 炸豆包 木耳 胡蘿蔔	大陸妹	南瓜蔬菜湯 高麗菜 南瓜 洋蔥 大骨	4.8	2.2	1.9	1.0	1.0			610
5/9	四	燕麥飯	咕咾雞 雞肉 豆豉 木耳 胡蘿蔔 鳳梨罐頭	翡翠蒸蛋 雞蛋 青江菜	有機油江菜	白菜木耳湯 大白菜 木耳 大骨	4.5	3	1.4	1.0		1.0		643
5/10	五	糙米有機飯	京醬豬柳 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥 豆干片	雙花燴甜條 青花菜 花椰菜 甜不辣 木耳 胡蘿蔔	油菜	黃芽肉絲湯 黃豆芽 豬肉 大骨	4.5	2.2	2.1	1.0	1.0			594
5/13	一	燕麥飯	蒙古炒肉 豬肉 高麗菜 綠豆芽 洋蔥 胡蘿蔔	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 油豆腐 米血 香菇	有機小白菜	四神湯 馬鈴薯 山藥 小薏仁 大骨 四神包	4.7	2.3	1.7	1.0	1.0			603
5/14	二	有機白飯	三杯雞 雞肉 豆干 杏鮑菇 胡蘿蔔 九層塔	番茄洋芋炒蛋 雞蛋 番茄 馬鈴薯 玉米	有機空心菜	鮮蔬米粉湯 大白菜 米粉 木耳 豬肉 蝦皮	4.8	3.4	1.2	1.0		0.8		718
5/15	三	小米飯	清燉豬肉 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥	客家小炒 豆干 魷魚 胡蘿蔔 豬肉 木耳 青蔥	青江菜	白菜豆腐湯 大白菜 豆腐 大骨	4.5	3.0	1.6	1.0	1.0			625
5/16	四	芝麻有機飯	椒鹽魚丁 水鯊魚丁 地瓜	白菜油腐煲 大白菜 寬粉 油豆腐 胡蘿蔔 木耳 培根	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	5.0	2.2	1.4	2.0	1.0			656
5/17	五	胚芽飯	蒜頭香菇雞 雞肉 白蘿蔔 洋蔥 香菇 大蒜	玉米總匯 玉米 馬鈴薯 豬肉 胡蘿蔔 毛豆	油菜	冬瓜大骨湯 冬瓜 大骨	5.6	2.1	1.5	1.0	1.0			650

○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。 ★:5/13提供堅果包

臺北市西園國民小學113年5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
5/20	一	蕎麥飯	年糕炒豬 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋葱 年糕	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇	有機高麗菜	絲瓜魚丸湯 絲瓜 魚丸 大骨	4.7	3.1	1.3	1.0			1.0	577
5/21	二	有機白飯	蔥香肉燥 豬肉 豆薯 洋葱 紅葱頭 青葱	黃瓜燴貢丸 大黃瓜 胡蘿蔔 木耳 貢丸	有機白莧菜	玉米濃湯 馬鈴薯 玉米 三色豆 奶粉 玉米醬罐頭	4.8	2.2	1.9	1.0	1.0			610
5/22	三	小米飯	烤肉醬雞丁 雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋葱 青葱	螞蟻上樹 高麗菜 冬粉 豆干 胡蘿蔔 木耳 青葱	小白菜	黃瓜玉米湯 大黃瓜 玉米	4.5	2.3	1.8	1.0	1.0			592
5/23	四	特餐	什錦炒麵 白油麵 高麗菜 雞蛋 豬肉 洋葱 胡蘿蔔 玉米 杏鮑菇	蒜香炸雞排 雞排 大蒜	有機荷葉白菜	味噌豆腐湯 豆腐 洋葱 味噌	4.7	2.6	1.2	2.0	1.0			652
5/24	五	南瓜飯	番茄燉豬 豬肉 番茄 馬鈴薯 胡蘿蔔	椒麻豆腐 豆腐 甜椒(紅皮) 大蒜 青葱	大陸妹	魚干鮮蔬湯 高麗菜 洋葱 小魚乾	4.6	3.2	1.6	2.0	1.0			688
5/27	一	芝麻飯	打拋豬 豬肉 豆干 豆薯 胡蘿蔔 洋葱 九層塔	麻香甘藍 高麗菜 洋葱 胡蘿蔔 金針菇 木耳 雞肉	有機空心菜	冬瓜仙草QQ湯 冬瓜磚 仙草凍 QQ圓	5.5	2.3	1.9	1.0	1.0		1.0	747
5/28	二	有機白飯	蔥燒豬排 豬里肌 青葱	咖哩洋芋 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱 玉米 毛豆	有機小白菜	什錦羹湯 大白菜 木耳 魚羹 蝦皮	4.2	2.0	1.3	2.0	1.0			587
5/29	三	薏仁飯	豆瓣炒雞 雞肉 豆薯 胡蘿蔔 洋葱	鮮炒三絲 綠豆芽 白干絲 海帶絲 胡蘿蔔 洋葱 青葱	青江菜	羅宋湯 番茄 馬鈴薯 高麗菜 大骨	4.6	2.6	2.0	1.0	1.0			620
5/30	四	糙米飯	柴香海鮮燴 水鯊魚 豬肉 魷魚 高麗菜 洋葱 胡蘿蔔	絲瓜炒蛋 雞蛋 絲瓜 胡蘿蔔 玉米	有機山菠菜	菜頭黑輪湯 白蘿蔔 黑輪	4.5	3	1.8	1.0		0.8		690
5/31	五	小米飯	鹽水雞 雞肉 高麗菜 洋葱 胡蘿蔔	三杯什錦 油豆腐 白花菜 米血 杏鮑菇 青葱 薑 九層塔	油菜	海芽菇湯 金針菇 乾海芽 薑絲	4.7	2.4	1.6	1.0	1.0			606

#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。

金針菇跟金滑菇 傻傻分不清楚

說到明天見 (See You Tomorrow)大家會想到什麼蔬菜呢? 是不是細細長長, 吃火鍋常常會看到的「金針菇」呢!金針菇之所以難消化, 是因為它含有幾丁質多醣體, 這種成分在金針菇細胞壁的主要成分。這種物質人體無法分解, 因此金針菇就算經過了完整的人體消化, 仍然可以在廁所與我們再次相見。

金針菇雖然看似難以消化, 但裡面很多的營養成分, 如水溶性多醣、維生素和蛋白質等, 仍然可以被我們人體吸收, 且金針菇難消化的特性還可以幫助腸道蠕動, 還可以預防便秘又增加飽足感。

大家有沒有在市場或超市看到一種長的像金針菇, 但是顏色卻是深黃色的菇菇, 可別以為是放太久或壞掉的金針菇喔! 它可能是金針菇的兄弟「金滑菇」。金滑菇是由金針菇交配出的新品種, 口感很像金針菇, 但比金針菇爽脆。金滑菇本身會釋放出多醣體, 因此外觀濕潤, 且甜度較高, 因此只要少許調味料, 就可以做出一盤好菜。

金滑菇跟金針菇相比, 雖然熱量稍微低一些, 而蛋白質高一點點, 但是其實營養是差不多的, 都是低熱量高蛋白的菇類。下次看到這兩種菇菇時, 記得都要好好吃下肚子喔, 讓這對菇菇兄弟一起幫助我們整頓腸道喔!

資料來源: <https://www.rdcouple.com/>、<https://ag.nantou.gov.tw/>