

臺北市西園國民小學113年6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
6/3	一	南瓜有機飯	蒜泥白肉 豬肉 綠豆芽 甜椒(紅皮) 洋蔥 大蒜	宮保有機杏鮑菇 有機杏鮑菇 豆干 高麗菜 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥	有機白莧菜	海芽蛋花湯 乾海芽 雞蛋	4.5	2.6	1.9	1.0	1.0			611
6/4	二	特餐	有機杏鮑菇油飯 香菇 豬肉 有機杏鮑菇 紅蔥頭 蝦皮	蜜汁烤雞翅★ 雞翅	有機黑葉白菜	四神湯 馬鈴薯 山藥 小蔥仁 四神包 大骨	3.2	2.6	1.2	1.0	1.0			502
6/5	三	糙米飯	佛跳牆 豬肉 芋頭 脆筍片 大白菜	什錦炒豆芽 綠豆芽 炸豆包 豬肉 胡蘿蔔 洋蔥 木耳	大陸妹	番茄豆腐湯 番茄 豆腐 大骨	4.7	2.5	2.0	1.0	1.0			622
6/6	四	胚芽飯	鹹酥魚排 水鯊魚	雪菜蒸蛋 雞蛋 油菜	有機空心菜	地瓜粉圓湯 地瓜 粉圓	5.7	3.2	1.0	2.0	0.0		1.0	773
6/7	五	燕麥飯	三杯雞丁 雞肉 豆干 胡蘿蔔 大蒜 九層塔 老薑	黃瓜燴魚丸 大黃瓜 魚丸 木耳 胡蘿蔔	油菜	白菜金茸湯 大白菜 金針菇 大骨	4.5	2.6	1.8	1.0	1.0			608
6/10	一	端午節	放假											0
6/11	二	有機白飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚	椰香咖哩洋芋 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 豬肉 玉米 毛豆	有機荷葉白菜	豆腐味噌湯 豆腐 高麗菜	5.2	2	1.1	1.0	1.0		1.0	690
6/12	三	胚芽飯	清燉豬肉 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥	沙茶炒甘藍 高麗菜 豬肉 豆干片 胡蘿蔔 木耳	小白菜	黃瓜玉米湯 大黃瓜 玉米 大骨	4.6	2.3	2	1.0	1.0			604
6/13	四	蕎麥飯	京醬雞丁 雞肉 豆薯 小黃瓜 甜椒(黃皮)	絲瓜炒蛋 雞蛋 絲瓜 洋蔥	有機空心菜	什錦魷魚羹 白蘿蔔 大白菜 胡蘿蔔 魷魚羹 木耳	4.5	2.9	1.8	1.0	0.0	0.8		685
6/14	五	糙米有機飯	香酥卜肉條★ 豬肉 馬鈴薯 地瓜 大蒜 葵花子	麻婆豆腐 豆腐 胡蘿蔔 豬肉 大蒜 青蔥	青江菜	番茄鮮蔬湯 番茄 馬鈴薯 高麗菜	5.1	3	1.2	2.0	1.0			702
6/17	一	芝麻飯	炸魚薯條★ 水鯊魚 馬鈴薯 核桃	貢丸高麗菜 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 貢丸	有機荷葉白菜	匏瓜大骨湯 匏瓜 大骨	5.0	2.0	1.8	2.0	1.0			655
6/18	二	有機白飯	五香燉豬 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥	玉米蒸蛋 雞蛋 玉米	有機白莧菜	綜合仙草湯 仙草凍 綠豆 QQ圓	5.3	3.0	1.3	1.0	0.0		1.0	697
6/19	三	麥片飯	豆豉雞丁 雞肉 豆薯 胡蘿蔔 洋蔥	咖哩南瓜 南瓜 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 玉米	空心菜	冬瓜大骨湯 冬瓜 大骨	5.2	2.0	1.6	1.0	1.0			619
6/20	四	特餐	紹子麵 白麵條 豬肉 番茄 木耳 杏鮑菇 胡蘿蔔 洋蔥 豆干 玉米	香香豬排 豬里肌	有機小松菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.3	1.2	2.0	1.0			622
6/21	五	地瓜飯	親子丼 雞肉 雞蛋 高麗菜 洋蔥	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 油豆腐 甜不辣 香菇	大陸妹	海芽味噌湯 乾海芽 黃豆芽	4.5	2.2	1.5	1.0	1.0			579

○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6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
6/24	一	小米飯	咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	匏瓜炒蛋 雞蛋 匏瓜 玉米	有機黑葉白菜	南瓜洋蔥湯 南瓜 洋蔥 大骨	5.3	2.9	1.5	1.0	0.0	0.8		733
6/25	二	有機白飯	韓式炸雞腿★ 雞腿	絲瓜燴魚羹 絲瓜 木耳 胡蘿蔔 魚羹	有機空心菜	玉米濃湯 馬鈴薯 玉米 三色豆 奶粉 玉米醬罐頭	4.8	2.2	1.4	2.0	1.0			642
6/26	三	南瓜飯	筍乾燒肉 豬肉 白蘿蔔 筍乾	糖醋豆腐 豆腐 胡蘿蔔 木耳 豬肉 玉米 青蔥	青江菜	鮮蔬湯 高麗菜 馬鈴薯 洋蔥 大骨	4.6	2.8	1.6	1.0	1.0			621
6/27	四	麥片飯	香菇肉燥 豬肉 香菇 絞豆干 胡蘿蔔 紅蔥頭 青蔥	雙花肉片 青花菜 花椰菜 木耳 胡蘿蔔 豬肉	有機小白菜	黃瓜金茸湯 大黃瓜 金針菇 大骨	4.5	2.4	2.2	1.0	1.0			607
6/28	五	芝麻飯	香炒年糕雞 雞肉 高麗菜 洋蔥 年糕	醬香滷味 豆干 米血 白蘿蔔 胡蘿蔔 海帶結	莧菜	番茄蛋花湯 番茄 豆薯 雞蛋	4.7	2.6	1.6	1.0	1.0			617

#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。

歡慶端午節，你選「粽」了嗎？

端午節除了划龍舟跟立蛋之外，大街小巷上還會出現很多不同種類的粽子。端午節的吃粽文化據說可以追朔到西元前278年左右，是為了紀念戰國時代的楚國愛國詩人屈原而來。

在台灣的粽子大概可以分為肉粽、粿粽跟鹼粽。肉粽可以分為南部粽跟北部粽，也是國人端午節的熱議話題之一。粿粽是客家人粽子的特色，先將糯米浸泡後磨漿，再加壓脫水後搓揉而成，因包餡的不同也可以分為甜粽跟鹹粽。鹼粽則使用生糯米混合鹼粉，並用竹葉包裹後，放入水中煮熟而成。鹼粽通常沒有餡料，且煮熟後呈黃色，可以沾糖或蜂蜜食用。

北部粽是先將糯米加油炒香至半熟後，再包入豬肉、香菇與蛋黃等餡料後蒸煮而成，吃起來粒粒分明，口味較像油飯。南部粽則是使用泡水瀝乾後的生糯米，直接包入處理過的餡料後，放入水中煮熟而成，口感較軟糯，味道則較清淡，通常最後會再配上醬料或花生粉食用。

不論是南部粽還是北部粽，又或是粿粽與鹼粽，他們都是糯米製成的。糯米跟一般的白米一樣都是屬於全穀根莖類，因此在吃粽子的時候，記得要把那一餐的米飯或是麵條等全穀根莖類食物替換掉喔，不然會吃進太多的澱粉，導致熱量攝取過多!

資料來源：<https://greenbox.tw/>, <https://www.moa.gov.tw/>