

臺北市西園國民小學113年10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	水果類	乳品類	豆漿	熱量
10/1	二	有機白飯	腰果雞丁★ 雞肉 豆薯 洋蔥 甜椒(紅皮) 腰果	玉米蒸蛋 雞蛋 玉米	有機白莧菜	冬瓜黑輪湯 冬瓜 黑輪 薑絲	4.1	3.0	1.3	1.0	1.0			590
10/2	三	芝麻飯	日式咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	蜜汁豆干 豆干 地瓜 白芝麻	青江菜	匏瓜金茸湯 匏瓜 金針菇 大骨	4.7	2.3	1.3	1.0	1.0			593
10/3	四	五穀飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚	黃瓜燴貢丸 大黃瓜 木耳 胡蘿蔔 貢丸	有機小白菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔 洋蔥	4.0	2.0	1.9	1.0		0.8		603
10/4	五	糙米飯	南瓜燉豬 豬肉 南瓜 胡蘿蔔 洋蔥	沙茶竹筍 竹筍 豆干 胡蘿蔔 木耳 豬肉 青蔥	莪白菜	絲瓜粉絲湯 絲瓜 寬粉 蝦皮	4.5	2.4	1.7	1.0	1.0			595
10/7	一	芝麻有機飯	蜜汁雞排 雞排	三杯什錦(有機木耳) 高麗菜 凍豆腐 米血 胡蘿蔔 有機木耳 玉米 老薑 九層塔	有機山菠菜	四神湯 馬鈴薯 小薏仁 山藥 四神包 大骨	4.4	2.5	1.4	1.0	1.0			586
10/8	二	有機白飯	香酥魚丁★ 水鯊魚 地瓜 杏仁片	絲瓜炒蛋(有機木耳) 雞蛋 絲瓜 有機木耳 胡蘿蔔	有機黑葉白菜	玉米濃湯 馬鈴薯 玉米 三色豆 玉米醬罐頭 奶粉	4.8	3.2	1.2	2.0			1.0	715
10/9	三	胚芽飯	筍乾燒雞 雞肉 筍乾 白蘿蔔	什錦玉米 玉米 絞豆干 胡蘿蔔 豆薯 青蔥	大陸妹	羅宋湯 高麗菜 番茄	4.6	2.6	1.5	1.0	1.0			608
10/10	四	放假												0
10/11	五	蕎麥飯	雙芋豬丁 豬肉 馬鈴薯 芋頭 洋蔥	黑輪高麗菜 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 黑輪	小白菜	黃瓜肉片湯 大黃瓜 豬肉	4.6	2.1	1.8	1.0	1.0			588
10/14	一	麥片飯	壽喜燒 豬肉 高麗菜 洋蔥 香菇 木耳	客家竹筍 竹筍 豆干片 豬肉 胡蘿蔔 魷魚 青蔥	有機味美菜	番茄蘿蔔湯 番茄 白蘿蔔 大骨	4.0	2.5	1.7	1.0	1.0			565
10/15	二	特餐	炸醬拌麵 白油麵 綠豆芽 絞豆干 豬肉 胡蘿蔔 洋蔥 玉米 杏鮑菇	強匠豬排★ 調理豬排	有機荷葉白菜	冬瓜粉圓湯 冬瓜 粉圓	5.0	2.2	1.3	2.0	1.0			654
10/16	三	地瓜飯	照燒雞 雞肉 高麗菜 胡蘿蔔 洋蔥	什錦燴黃瓜 大黃瓜 黑輪 豬肉 木耳 胡蘿蔔	青江菜	黃芽金茸湯 黃豆芽 金針菇 大骨	4.1	2.1	2.0	1.0	1.0			558
10/17	四	糙米飯	咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	菜脯炒蛋 雞蛋 菜脯 洋蔥 玉米	有機空心菜	麻香甘藍湯 高麗菜 洋蔥 大骨	4.3	3.0	1.6	1.0	1.0		1.0	694
10/18	五	燕麥有機飯	花生燉豬 豬肉 白蘿蔔 洋蔥 花生	沙茶豆腐褒 大白菜 豆腐 寬粉 木耳 胡蘿蔔 豬肉	大陸妹	匏瓜玉米湯 匏瓜 玉米 大骨	4.5	2.4	1.8	1.0	1.0			597

○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10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	油脂與堅果類	水果類	乳品類	豆漿	熱量
10/21	一	南瓜飯	打拋豬 豬肉 番茄 豆薯 洋葱 豆干 九層塔	什錦花椰 青花菜 花椰菜 胡蘿蔔 木耳 百頁豆腐	有機小白菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜 薑絲 大骨	4.0	2.4	2.1	1.0		0.8		630
10/22	二	有機白飯	五香滷雞腿 雞腿	白菜繪魚羹 大白菜 木耳 胡蘿蔔 虱目魚羹 青葱	有機小松菜	海芽蛋花湯 乾海芽 雞蛋	4.1	2.2	1.5	1.0	1.0			551
10/23	三	小米飯	黑胡椒雞丁 雞肉 豆薯 胡蘿蔔 洋葱	黃芽干絲 黃豆芽 白干絲 乾海芽 胡蘿蔔 木耳 青葱	空心菜	蝦味白菜湯 大白菜 木耳 蝦皮	4.0	2.4	2.0	1.0	1.0			567
10/24	四	胚芽飯	鹹酥雞★ 雞胸肉 地瓜 馬鈴薯 甜不辣 九層塔 葵瓜子	柴香蒸蛋 雞蛋 柴魚	有機黑葉白菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜 大骨	4.5	3	1.2	2.0	1.0			660
10/25	五	五穀飯	蒜泥白肉 豬肉 綠豆芽 洋葱 甜椒(紅皮) 青葱	宮保炒甘藍 高麗菜 豆干 豬肉 木耳 胡蘿蔔 青葱	油菜	肉骨茶湯 白蘿蔔 金針菇 肉骨茶包 大骨	4.0	2.3	2.1	1.0	1.0			564
10/28	一	糙米飯	瓜仔雞 雞肉 白蘿蔔 香菇 洋葱 瓜仔	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 豆腐	有機油江菜	南瓜玉米湯 南瓜 玉米	4.3	3.3	1.4	1.0			1.0	646
10/29	二	有機白飯	蔥爆豬柳 豬肉 豆薯 洋葱 胡蘿蔔 青葱	綜合滷味 高麗菜 胡蘿蔔 豆干 海帶結 甜不辣	有機山菠菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.0	2.6	1.8	1.0	1.0			573
10/30	三	燕麥飯	回鍋肉片 豬肉 高麗菜 甜椒(紅皮) 洋葱 青葱	什錦炒凍腐 凍豆腐 黃豆芽 胡蘿蔔 豬肉 乾海芽 青葱	大陸妹	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 大骨	4.0	2.6	2.0	1.0	1.0			578
10/31	四	特餐	南洋咖哩燴飯 高麗菜 洋葱 胡蘿蔔 杏鮑菇 豬肉 玉米 毛豆	椒鹽魚排★ 水鯊魚 杏仁片	有機荷葉白菜	綠豆西米露 綠豆 西米露 QQ圓	4.8	2	1.3	2.0	1.0			629

#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。

奇異果好吃好奇異

奇異果又稱獼猴桃。早在《詩經》裡，就有關於獼猴桃的記載，《本草綱目》裡則提到：「其形如梨，其色如桃，而獼猴喜之，故有諸名」。在 1904 年左右由中國傳入紐西蘭，也因為紐西蘭境內的氣候條件、清新的空氣及良好水質，加上富含礦物質的火山灰土壤，栽植成現今大家熟悉的紐西蘭「國果」。由於外型神似紐西蘭特有的夜行性珍禽「奇異鳥」，因此被稱為奇異果。

奇異果熱量低，100公克僅53大卡，而且營養密度又高，除了富含維生素C之外，還有葉酸、膳食纖維等成分，能幫助排便順暢以及維持身體健康。此外，奇異果還有一種稱為奇異果酵素的蛋白分解酵素，能幫助分解吃進去的蛋白質，幫助消化食物。

在選購奇異果時，要選擇果型正常，皮上茸毛健康，熟度適中，果肉微軟有彈性，無凍傷、壓傷，外皮自然散發光澤且無斑點、蒂頭要呈鮮嫩顏色、果實用手掌握拿時稍具彈性為佳。

但是不是所有人都適合吃奇異果，有些人可能會對奇異果產生過敏反應，包括喉嚨癢、舌頭腫脹、吞嚥困難、嘔吐及蕁麻疹等，尤其是奇異果的表皮絨毛，可能在處理時接觸到表皮而引發過敏。

資料來源：<https://www.canceraway.org.tw/>