

臺北市西園國民小學113年11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	種子與堅果	水果類	乳品類	豆漿	熱量
11/18	一	補假												0
11/19	二	有機白飯	蜜汁滷豬排 豬里肌	南瓜炒蛋 雞蛋 南瓜 玉米 毛豆 青蔥	有機青松菜	味噌豆腐湯 豆腐 大白菜	5.0	3.1	1.2	2.0		0.8		761
11/20	三	麥片飯	沙茶雞丁 雞肉 青花菜 胡蘿蔔 洋蔥	冬瓜燴鮮菇 冬瓜 胡蘿蔔 木耳 香菇 杏鮑菇 鴻喜菇	大陸妹	番茄黃芽湯 黃豆芽 番茄 大骨	4.5	2	2.1	2.0	1.0			628
11/21	四	燕麥飯	麻油雞 雞肉 高麗菜 米血	彩繪玉米 玉米 白蘿蔔 胡蘿蔔 毛豆 豬肉	有機味美菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜 大骨	4.8	2.1	1.6	1.0	1.0			597
11/22	五	胚芽飯	蠔油肉片 豬肉 高麗菜 胡蘿蔔 洋蔥 香菇	黃瓜魚羹 大黃瓜 魚羹 胡蘿蔔 木耳	莪白菜	海芽蛋花湯 乾海芽 雞蛋	4.5	2.2	1.9	1.0	1.0			589
11/25	一	地瓜飯	糖醋雞丁 雞肉 豆醬 胡蘿蔔 洋蔥	宮保高麗菜 高麗菜 豆干 胡蘿蔔 木耳 豬肉	有機福山萵苣	魚干蘿蔔湯 白蘿蔔 魚乾	4.5	2.1	2.0	1.0	1.0			586
11/26	二	特餐	蔥香米粉湯 米粉 白蘿蔔 香菇 高麗菜 紅蔥頭	避風塘炸雞 雞肉 馬鈴薯 米血 大蒜 青蔥 薑	有機小松菜	芋泥包 芋泥包	5.5	2.2	1.2	2.0	1.0			686
11/27	三	小米飯	清燉燉豬 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥	麻婆豆腐 豆腐 胡蘿蔔 木耳 豬肉 青蔥	小白菜	黃芽菇菇湯 黃豆芽 金針菇 大骨	4.5	3.0	1.6	1.0	1.0			625
11/28	四	五穀飯	蒜香魚排 水鯊魚排	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇	有機荷葉白菜	綠豆粉圓湯 綠豆 粉圓	2.3	2.9	1.1	2.0		1.0		521
11/29	五	芝麻有機飯	打拋豬 豬肉 白蘿蔔 洋蔥 番茄 九層塔	白菜年糕 大白菜 胡蘿蔔 木耳 年糕	油菜	南瓜濃湯 南瓜 馬鈴薯 玉米	5.0	2	1.8	1.0	1.0			610

#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。

吃出好活力，人生「鈣」健康

根據「國民營養健康狀況變遷調查」結果顯示，每個年齡層的國人鈣質攝取普遍都不足。鈣質為組成身體骨骼及牙齒的主要成分，若長期鈣攝取不足，對兒童或青少年易導致骨骼成長不良、成人或長者易發生骨質疏鬆症。因此，想要長的頭好壯壯，平常就要有足夠的鈣質攝取，但要怎樣能攝取到足夠的鈣質呢？

首先，牛奶就是很好的鈣質來源，除了可以補充鈣質外，可以攝取到蛋白質、維生素B群跟維生素A等營養素。每日飲食指南建議每天兩杯牛奶(每杯240毫升)，可以提供青少年及成人一日約1/4的鈣建議攝取量。有乳糖不耐的人也不用擔心，市面上也可以選擇無乳糖的牛奶或是優酪乳與優格等乳製品來補充鈣質。

平常很常看到的豆干、板豆腐等豆製品，以及小魚乾也都是含有很多鈣質的食物。此外，營養午餐常常出現的蔬菜也含有很多鈣質喔，尤其是深綠色的蔬菜，像是菠菜、莧菜與海帶等等，下次看到深綠色的蔬菜記得要多吃幾口來補充鈣質喔。

除了有吃足夠的鈣質外，適量的曬太陽跟運動也是不可以忽略的。適量的曬太陽可以使皮膚產生維生素D，來幫助體內的鈣質吸收，每天大概曬15-20分鐘就足夠了，搭配適度的運動則可以刺激骨頭的生長，讓我們吃進體內的鈣質可以好好的被骨頭吸收利用，幫助骨頭健康成長。

資料來源: 衛生福利部

臺北市西園國民小學113年11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	種子與堅果	水果類	乳品類	豆漿	熱量
11/1	五	胚芽有機飯	黃燜雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 香菇	蛋酥高麗菜 高麗菜 豆干 雞蛋 木耳 胡蘿蔔 青蔥	莪白菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜 薏仁 薑	5.0	2.2	1.8	1.0	1.0			621
11/4	一	芝麻飯	義式烤雞翅 雞翅	培香洋芋 馬鈴薯 胡蘿蔔 豆醬 洋蔥 培根 玉米	有機味美菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 大骨	4.9	2.0	1.5	1.0	1.0		1.0	679
11/5	二	有機白飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚	什錦有機杏鮑菇 有機杏鮑菇 高麗菜 甜不辣 胡蘿蔔 木耳 豬肉	有機黑葉白菜	地瓜QQ湯 地瓜 QQ圓	5.5	2.0	1.4	1.0	1.0			635
11/6	三	胚芽飯	南瓜燉豬 豬肉 南瓜 胡蘿蔔 白蘿蔔	孜然油腐燒 油豆腐 綠豆芽 冬粉 木耳 青蔥	空心菜	白菜豆腐湯 大白菜 豆腐 大骨	4.8	2.5	1.5	1.0	1.0			616
11/7	四	五穀飯	日式咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	鮮蔬炒蛋 雞蛋 高麗菜 玉米 青蔥	有機小白菜	海芽味噌湯 乾海芽 黃豆芽	4.9	3.0	1.3	1.0		0.8		706
11/8	五	糙米飯	豆豉雞丁 雞肉 豆醬 胡蘿蔔 洋蔥	什錦雙花 青花菜 花椰菜 胡蘿蔔 木耳 豬肉	油菜	麻油甘藍湯 高麗菜 金針菇 大骨	4.5	2.1	2	1.0	1.0			586
11/11	一	特餐	古早味蛋炒飯 雞蛋 洋蔥 高麗菜 胡蘿蔔 杏鮑菇 玉米 豬肉	香酥雞腿 雞腿	有機小松菜	黃瓜金茸湯 大黃瓜 金針菇 大骨	4.5	2.5	1.5	2.0	1.0			640
11/12	二	有機白飯	豆香肉燥 豬肉 豆干 豆醬 洋蔥 青蔥	雪菜蒸蛋 雞蛋 油菜	有機小白菜	玉米濃湯 馬鈴薯 玉米 三色豆 奶粉 玉米醬罐頭	5	3	1.2	1.0	1.0			650
11/13	三	地瓜飯	獵人炒雞 雞蛋 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	白菜豆腐褒 大白菜 豆腐 木耳 胡蘿蔔 豬肉 青蔥	青江菜	蝦味匏瓜湯 匏瓜 蝦皮	4.7	2.2	1.7	1.0	1.0			598
11/14	四	小米飯	黑胡椒豬柳 豬肉 白蘿蔔 洋蔥 豆干 甜椒(紅皮)	韓式拌冬粉 高麗菜 冬粉 乾海芽 甜不辣 胡蘿蔔 洋蔥	有機油江菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.6	2.1	1.6	1.0			1.0	606
11/15	五	燕麥	泡菜肉片 豬肉 大白菜 洋蔥 胡蘿蔔 大蒜	老皮嫩肉 豆腐 甜椒(紅皮) 大蒜 青蔥	大陸妹	菜頭黑輪湯 白蘿蔔 黑輪	4.5	3.1	1.7	2.0	1.0			678

○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