

臺北市西園國民小學114年3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	油脂與堅果種子類	水果類	乳品類	豆漿	熱量
3/3	一	蕎麥飯	椒鹽魚丁 水魷魚 馬鈴薯	咖哩鮮蔬 高麗菜 南瓜 豆腐 洋葱 胡蘿蔔 玉米	有機廣島菜	海芽味噌湯 乾海芽 金針菇	4.5	2.2	1.5	2.0	1.0			624
3/4	二	有機白飯	香菇蘿蔔滷肉 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 香菇	翡翠蒸蛋 雞蛋 菠菜	有機小松菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜 薑	4.0	3.0	1.6	1.0		0.8		650
3/5	三	胚芽飯	青花炒雞 雞肉 花椰菜 豆干 甜椒(紅皮)	螞蟻上樹 高麗菜 冬粉 豬肉 胡蘿蔔 木耳 洋葱	大陸妹	黃瓜大骨湯 大黃瓜 大骨	5.0	2.4	1.7	1.0	1.0			630
3/6	四	特餐	香菇麵線 紅麵線 香菇 豬肉 脆筍絲 胡蘿蔔 雞蛋	古早味滷豬排 豬肉排	有機山茼蒿	豆沙包 豆沙包	4.5	2.2	1.2	2.0	1.0			616
3/7	五	五穀飯	麻油雞 雞肉 高麗菜 米血 薑	客家小炒 豆干 木耳 胡蘿蔔 魷魚 豬肉 洋葱	油菜	魚乾蘿蔔湯 白蘿蔔 小魚干	4.4	3.1	1.5	1.0	1.0			621
3/10	一	地瓜飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 豆薯	有機高麗菜	結頭金茸湯 結頭菜 金針菇	4.0	2.5	1.5	1.0			1.0	583
3/11	二	有機白飯	豆乳雞 雞肉 地瓜 九層塔 大蒜	白菜豆皮 大白菜 胡蘿蔔 木耳 炸豆皮 豬肉	有機青松菜	玉米濃湯 馬鈴薯 玉米 三色豆 玉米醬 罐頭 奶粉	4.5	2	1.4	2.0	1.0			610
3/12	三	小米飯	芋頭燒肉 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 芋頭	麻婆豆腐 豆腐 甜椒(紅皮) 木耳 豬肉 洋葱 大蒜	青江菜	白菜木耳湯 大白菜 木耳 大骨	4.2	3.1	1.5	1.0	1.0			607
3/13	四	糙米飯	泡菜肉片 豬肉 大白菜 胡蘿蔔 洋葱 薑 大蒜	彩繪結頭 結頭菜 胡蘿蔔 油豆腐 香菇 黑輪	有機荷葉白菜	雙色芋圓湯 綠豆 地瓜圓 芋圓	5.1	2.2	1.8	2.0	1.0			673
3/14	五	芝麻有機飯	三杯雞 雞肉 豆干 胡蘿蔔 薑 九層塔	冬瓜燴魚丸 冬瓜 胡蘿蔔 木耳 魚丸	莪白菜	四神湯 馬鈴薯 小薏仁 山藥 四神包	4.6	2.4	1.6	1.0	1.0			599
3/17	一	燕麥飯	塔香肉燥 豬肉 豆干 白蘿蔔 大蒜 洋葱 九層塔	砂鍋雙花 青花菜 花椰菜 胡蘿蔔 木耳 豆腐	有機油江菜	南瓜濃湯 南瓜 洋葱 馬鈴薯	4.5	2.2	1.6	1.0	1.0		1.0	664
3/18	二	有機白飯	香濃咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱	炸雙寶 地瓜 豆干 甜不辣 白芝麻	有機A菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.8	2.8	1.5	2.0	1.0			678
3/19	三	南瓜飯	BBQ雞丁 雞肉 豆薯 甜椒(紅皮) 洋葱	黃瓜燴鮮菇 大黃瓜 胡蘿蔔 木耳 香菇 杏鮑菇 鮑魚菇	油菜	鮮蔬湯 高麗菜 洋葱 金針菇 大骨	4.0	2.0	1.8	1.0	1.0			540
3/20	四	胚芽飯	醬烤雞腿 雞腿	玉米蒸蛋 雞蛋 玉米	有機小白菜	豆腐味噌湯 豆腐 洋葱	4.1	3.0	1.0	1.0		0.8		642
3/21	五	糙米飯	佛跳牆 豬肉 大白菜 芋頭 洋葱 洋葱	老皮嫩肉 豆腐 甜椒(紅皮) 洋葱 大蒜	大陸妹	榨菜豆芽湯 綠豆芽 榨菜 寬粉 大骨	4.6	3.2	1.4	2.0	1.0			683

○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。 ★3/11提供堅果包

◎本產品含有牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、魚類、甲殼類、大豆及其製品，不適合對其過敏體質者食用

臺北市西園國民小學114年3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	油脂與堅果種子類	水果類	乳品類	豆漿	熱量
3/24	一	南瓜飯	回鍋肉片 豬肉 豆干 高麗菜 甜椒(紅皮) 洋葱 洋葱	柴香關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 香菇 黑輪 甜不辣	有機福山萵苣	玉米蛋花湯 玉米 豆薯 雞蛋	4.1	2.4	1.7	1.0	1.0			567
3/25	二	特餐	雪菜蛋炒飯 油菜 雞蛋 玉米 胡蘿蔔 杏鮑菇 洋葱 毛豆	香酥魚排 水魷魚	有機荷葉白菜	冬瓜甜湯 冬瓜 糖磚 粉圓 地瓜	5.0	2.2	1.1	2.0	1.0			649
3/26	三	麥片飯	蔥爆雞丁 雞肉 白蘿蔔 甜椒(紅皮) 洋葱 洋葱	咖哩洋芋 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱 玉米 豬肉	莪白菜	蝦味結頭湯 結頭菜 蝦皮	4.8	2.1	1.5	1.0	1.0			594
3/27	四	芝麻有機飯	香烤雞翅 雞翅	海芽炒蛋 雞蛋 乾海芽 洋葱 金針菇	有機味美菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 大骨	4.0	3	1.4	1.0			1.0	608
3/28	五	五穀飯	京醬豬柳 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋葱	玉米鮮蔬 玉米 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 豬肉	青江菜	黃瓜金茸湯 大黃瓜 金針菇 大骨	4.5	2	1.8	1.0	1.0			575
3/31	一	小米飯	冬瓜燉肉 豬肉 冬瓜 胡蘿蔔 陸冬瓜 薑	白菜肉羹 大白菜 胡蘿蔔 木耳 肉羹	有機黑葉白菜	肉骨茶湯 白蘿蔔 金針菇 大骨 肉骨茶包	4.0	2.1	2.0	1.0	1.0			551

#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。

◎本產品含有牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、魚類、甲殼類、大豆及其製品，不適合對其過敏體質者食用

讓我們一起棗出健康

棗子吃起來皮薄肉脆、清甜爽口，又有「台灣青蘋果」之美稱，是不少大小朋友喜愛的水果，盛產期是每年12月到隔年3月，這段期間剛好適逢農曆新年，加上棗子的「棗」有「好」的諧音，有著「年年好」的寓意，成為許多人春節送禮、尾牙、拜拜的首選水果。

臺灣目前栽培的蜜棗原稱印度棗，俗稱棗子。經過改良，棗果的果實變得碩大、甜脆多汁，營養成分高，又被稱為臺灣蜜棗。根據食藥署食品營養成分資料庫資料，蜜棗每100克約有37.2毫克的維生素C、1.6克膳食纖維跟174毫克鉀，可以補充日常所需的維生素跟礦物質，又可以幫助預防便秘。

蜜棗的熱量低且水分高，大約2顆蜜棗(150g)為一份水果(60大卡)，因此在大魚大肉的過年期間，可以選擇蜜棗來做為水果或點心，可以增加飽足感，減少想吃零食的慾望。

蜜棗的果皮有著光滑的蠟感，是水果本身的天然果蠟，且含有非水溶性纖維，對促進腸道蠕動與排便很有幫助。建議吃蜜棗「連皮一起吃」可以吃到更多營養，但記得吃之前先用清水洗乾淨喔!

資料來源: 食農教育資訊整合平台