

臺北市西園國民小學114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	油脂與堅果種子類	水果類	乳品類	豆漿	熱量
5/1	四	糙米飯	塔香魚丁 水鯊魚 地瓜	冬瓜燴貢丸 冬瓜 胡蘿蔔 木耳 貢丸	有機荷葉白菜	玉米蛋花湯 玉米 洋葱 雞蛋	4.8	2.0	1.6	2.0	1.0			636
5/2	五	胚芽有機飯	蔥燒豬丁 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋葱 青蔥	沙茶油腐煲 油豆腐 綠豆芽 寬粉 木耳 甜椒(紅皮) 豬肉	大陸妹	鮮蔬湯 高麗菜 金針菇 大骨	5.5	2.5	1.8	1.0	1.0			673
5/5	一	小米飯	咕咾雞 雞肉 豆薯 胡蘿蔔 洋葱 鳳梨罐頭	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 油豆腐 米血 香菇	有機黑葉白菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜 金針菇 大骨	4.9	2.1	1.8	1.0	1.0			609
5/6	二	特餐	什錦蛋炒飯 高麗菜 雞蛋 豬肉 胡蘿蔔 洋葱 毛豆 玉米 杏鮑菇	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚	有機味美菜	冬瓜QQ湯 冬瓜糖磚 QQ圓 地瓜	5.1	2	1.2	1.0	1.0			602
5/7	三	地瓜飯	照燒豬丁 豬肉 白蘿蔔 甜椒(紅皮) 洋葱	家常豆腐 豆腐 胡蘿蔔 豬肉 木耳 洋葱 玉米	油菜	冬瓜蝦皮湯 冬瓜 蝦皮 薑絲	4.5	2.8	1.5	1.0	1.0			612
5/8	四	芝麻有機飯	田園咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇	有機青江菜	黃芽金茸湯 黃豆芽 金針菇 大骨	4.7	3	1.2	1.0			1.0	652
5/9	五	五穀飯	年糕雞 雞肉 高麗菜 年糕 青蔥	黃瓜燴甜條 大黃瓜 胡蘿蔔 木耳 甜不辣	莪白菜	菜頭玉米湯 白蘿蔔 玉米	4.7	2	2	1.0	1.0			594
5/12	一	地瓜飯	洋釀雞腿 雞腿	雙花肉片 青花菜 花椰菜 胡蘿蔔 洋葱 豬肉	有機小白菜	羅宋湯 高麗菜 馬鈴薯 洋葱 大骨	4.6	2.1	1.6	1.0	1.0			583
5/13	二	有機白飯	古早味肉燥 豬肉 豆薯 豆干 洋葱 青蔥 紅蔥頭	什錦鮮蔬 (有機黑蠔菇) 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 有機黑蠔菇 黑輪	有機小松菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.3	1.7	1.0		0.8		649
5/14	三	糙米飯	孜然雞丁 雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋葱 青蔥	螞蟻上樹 高麗菜 冬粉 豬肉 胡蘿蔔 木耳 洋葱	大陸妹	黃芽肉絲湯 黃豆芽 金針菇 豬肉	5.5	5.1	1.9	1.0	1.0			818
5/15	四	五穀飯	三杯雞 雞肉 豆干 胡蘿蔔 九層塔 薑	菜脯炒蛋 雞蛋 菜脯 豆薯 玉米 青蔥	有機黑葉白菜	洋葱味噌湯 黃豆芽 洋葱	4.7	3.3	1.5	1.0	1.0		1.0	736
5/16	五	燕麥飯	海結燒肉 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 海帶結	避風塘豆腐 豆薯 甜椒(紅皮) 大蒜 青蔥	油菜	海芽金茸湯 乾海芽 金針菇 大骨	4.5	3.1	1.4	2.0	1.0			671

○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。★5/26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	油脂與堅果種子類	水果類	乳品類	豆漿	熱量
5/19	一	特餐	蔥香乾拌麵 麵條 白蘿蔔 豬肉 玉米 香菇 胡蘿蔔 洋葱 青蔥	香香豬排 調理豬排	有機山菠菜	白菜羹湯 大白菜 木耳 胡蘿蔔 洋葱 蝦皮	4.7	2.0	1.6	2.0	1.0			629
5/20	二	有機白飯	咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱	滷蛋 (友善飼養雞蛋) 友善飼養雞蛋	有機白莧菜	麻油甘藍湯 高麗菜 金針菇 大骨	4.8	3.0	1.2	1.0	1.0			636
5/21	三	芝麻飯	筍片燒肉 豬肉 白蘿蔔 脆筍片 青蔥	黃瓜燴鮮菇 大黃瓜 胡蘿蔔 木耳 香菇 杏鮑菇 秀珍菇	小白菜	南瓜濃湯 南瓜 馬鈴薯	5.0	2	1.6	1.0	1.0			605
5/22	四	胚芽飯	蒜泥白肉 豬肉 綠豆芽 甜椒(紅皮) 洋葱 大蒜 青蔥	鮮蔬凍腐 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 凍豆腐 玉米	有機荷葉白菜	綠豆西谷米 綠豆 西谷米	5.6	2.5	1.7	1.0			1.0	700
5/23	五	糙米飯	黃悶雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱 青椒	絲瓜豆腐褒 絲瓜 木耳 胡蘿蔔 豆腐 冬粉	大陸妹	肉骨茶湯 白蘿蔔 金針菇 大骨 肉骨茶包	4.8	2.2	1.8	1.0	1.0			607
5/26	一	麥片飯	香料魚排 水鯊魚排	南瓜炒蛋 雞蛋 南瓜 洋葱 青蔥	有機空心菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 大骨	4.9	2.8	1.1	2.0	1.0			675
5/27	二	有機白飯	宜蘭朴肉 豬肉 馬鈴薯 大蒜 青蔥	絲瓜燴魚丸 絲瓜 胡蘿蔔 木耳 魚丸	有機味美菜	味噌豆腐湯 豆腐 高麗菜	4.8	2.2	1.5	2.0	1.0			645
5/28	三	五穀飯	打拋豬 豬肉 番茄 豆薯 洋葱 九層塔 大蒜	鐵板豆芽 綠豆芽 豆干 豬肉 洋葱 胡蘿蔔 青蔥	青江菜	匏瓜金茸湯 匏瓜 金針菇 大骨	4.5	2.5	2.0	1.0	1.0			608
5/29	四	燕麥飯	五香烤雞翅 雞翅	咖哩寬粉褒 高麗菜 寬粉 洋葱 胡蘿蔔 木耳 豬肉	有機小白菜	海芽蛋花湯 乾海芽 雞蛋	5.5	5	1.3	1.0		0.8		858

#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

快來椒朋友！你真的了解甜椒嗎？

五彩繽紛的甜椒，常常會作為配角而出現在我們的菜餚中，同時也是令很多人聞之色變的食物之一，但是在逃跑前不訪先了解一下甜椒的身世跟營養，搞不好會對他們改頭換面！

甜椒原產於中南美洲的墨西哥及秘魯一帶，是辣椒的一種變種。先是被發現新大陸的西班牙人帶入歐洲並廣泛種植，而後才引進東歐、非洲與亞洲地區。此外，不論是紅甜椒還是黃甜椒，在成熟之前都是青椒喔，隨著青椒果實逐漸的成熟，青椒果實中綠色的葉綠素會逐漸減少，而同時番茄紅素或是葉黃素越來越多最後「轉大人」就變成熟果——甜椒！

很多人不喜歡甜椒是因為他有一種很特殊的味道，這種味道是來自一種稱為吡嗪的物質，尤其是青椒的含量最多。吡嗪會帶來一點草味或是土壤的味道，而導致有些人無法接受，但吡嗪可以幫助體內抗氧化，是吃青椒的眾多好處之一。這個物質會隨著青椒的成熟而慢慢的變少，因此甜椒的味道會比青椒來的淡很多。

甜椒的顏色有很多種，且每種甜椒的營養都不一樣，像是紅甜椒含有番茄紅素、黃甜椒含有葉黃素、紫甜椒含有花青素、而青椒則還有最多的吡嗪跟膳食纖維。不論是哪一種的甜椒，他們都有一個共同的優點，就是含有非常多的維生素C，是維持我們身體健康的重要營養成分之一。甜椒也因為其高膳食纖維、高維生素C又低熱量的優點，而成為過節烤肉的重要配菜之一，可幫忙減少吃大魚大肉對身體的負擔！

資料來源: 食農教育資訊整合平台、<https://health-hp.tncghb.gov.tw/>