

臺北市西園國民小學114年12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	油脂子與堅果	水果類	乳品類	豆漿	熱量	
12/1	一	芝麻飯	咕咾雞 雞肉 豆薯 紅椒 洋蔥 鳳梨罐頭	雙花肉片 花椰菜 青花菜 木耳 胡蘿蔔 豬肉	有機小白菜	黃瓜玉米湯 大黃瓜 玉米粒	4.0	2.3	2.2	1.0	1.0			567	
12/2	二	有機白飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚	高麗菜炒豆干 高麗菜 胡蘿蔔 豆干 杏鮑菇 木耳	有機福山萵苣	海芽蛋花湯 乾海芽 雞蛋	4.0	2.0	1.5	1.0	1.0			533	
12/3	三	胚芽飯	瓜仔肉燥 豬絞肉 豆薯 洋蔥 瓜仔	黃瓜燴魚丸 大黃瓜 魚丸 木耳 胡蘿蔔	青江菜	黃芽菇菇湯 黃豆芽 金針菇 大骨	4.0	2.0	2.0	1.0				485	
12/4	四	麥片飯	三杯雞 雞肉 豆干 胡蘿蔔 豬血糕 老薑 九層塔	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇	有機油江菜	大滷湯 大白菜 豆腐 胡蘿蔔 木耳	4.0	3.6	1.2	1.0	1.0			613	
12/5	五	五穀飯	壽喜燒 豬肉 綠豆芽 洋蔥 金針菇雞蛋 薑	家常油腐 小四角油豆腐 筍片 木耳 胡蘿蔔	高麗菜	味噌豆腐湯 味噌 豆腐	4.0	2.9	1.5	1.0	1.0			582	
12/8	一	地瓜飯	香酥旗魚排 旗魚排	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 豆腐	有機青松菜	麻香甘藍湯 高麗菜 金針菇	4.0	2.5	1.3	2.0		0.8		659	
12/9	二	有機白飯	蘿蔔滷肉 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥 蒜泥	白菜年糕 大白菜 胡蘿蔔 木耳 年糕 豬肉	有機包心白菜	冬瓜玉米湯 冬瓜 玉米 薑絲	4.2	2.0	2.0	1.0	1.0			559	
12/10	三	燕麥飯	照燒雞 雞肉 洋蔥 胡蘿蔔 豆薯	豆芽肉絲 綠豆芽 高麗菜 豬肉 胡蘿蔔 木耳	油菜	酸辣湯 白蘿蔔 雞蛋 豆腐 胡蘿蔔 木耳	4.0	2.4	2.0	1.0				507	
12/11	四	小米飯	宜蘭卜肉條 豬肉 馬鈴薯 地瓜 大蒜 九層塔	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 黑輪 小四角油豆腐 香菇	有機蘿蔓菜	珍珠奶茶 奶粉 紅茶包 粉圓	5.6	2	1.4	2.0	1.0			687	
12/12	五	糙米飯	香菇雞 雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 香菇	豆干炒肉絲 豆干 西洋芹 豬肉 胡蘿蔔 木耳	莪白菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.0	3.5	1.3	1.0	1.0			610	

○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

臺北市西園國民小學114年12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	油脂子與堅果	水果類	乳品類	豆漿	熱量	
12/15	一	特餐	有機黑蟻菇炒飯 有機黑蟻菇 雞蛋 胡蘿蔔 玉米粒	蜜汁豬排 豬肉排	有機山菠菜	羅宋湯 高麗菜 番茄 洋蔥	4.2	2.2	1.3	1.0	1.0			553	
12/16	二	有機白飯	印度咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔	紅卜玉米炒蛋 友善蛋 玉米 紅蘿蔔 洋蔥	有機荷葉白菜	紅豆湯圓 紅豆 湯圓	5.0	2.9	1.0	1.0	1.0			640	
12/17	三	薏仁飯	黃悶雞 雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔	蜜汁三寶 地瓜 豆干 杏鮑菇 白芝麻	小白菜	黃瓜大骨湯 黃瓜 大骨	4.4	3.4	1.5	1.0				578	
12/18	四	五穀飯	匈牙利燉肉 豬肉 豆薯 番茄 洋蔥	螞蟥上樹 高麗菜 冬粉 木耳 胡蘿蔔 豬肉	有機福山萵苣	味噌鮮蔬湯 金針菇 黃豆芽 味噌	5.0	2.0	2.0	1.0	1.0		1.0	698	
12/19	五	燕麥飯	椒鹽魚丁 水鯊魚丁 地瓜 馬鈴薯	韓式豆腐煲 豆腐 大白菜 胡蘿蔔 木耳	青江菜	菜頭魚丸湯 白蘿蔔 魚丸 大骨	4.4	3.2	1.6	2.0	1.0			674	
12/22	一	麥片飯	打拋豬 豬肉 絞豆干 洋蔥 番茄 九層塔 大蒜	黑輪高麗菜 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 黑輪	有機廣島菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜 小薏仁 薑	4.0	2.5	1.9	1.0	1.0			570	
12/23	二	特餐	茄汁義大利麵 番茄 玉米 胡蘿蔔 洋蔥 絞肉 杏鮑菇	香酥雞腿 雞塊(1人1塊) 雞腿 雞塊	有機高麗菜	玉米濃湯 馬鈴薯 玉米 三色豆 雞蛋 奶粉 玉米醬罐頭	5.0	3.4	1.3	2.0		0.8		780	
12/24	三	糙米飯	筍片燒肉 豬肉 白蘿蔔 筍片 胡蘿蔔	玉米時蔬 玉米粒 高麗菜 大黑豆干	大陸妹	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 大骨	4.4	2.6	1.7	1.0				539	
12/25	四	行憲紀念日													
12/26	五	胚芽飯	泡菜肉片 豬肉 大白菜 洋蔥 胡蘿蔔 蒜末 薑末	咖哩豆腐 豆腐 洋蔥 胡蘿蔔 玉米	油菜	結頭菜魚丸湯 魚丸 結頭菜 大骨	4.0	2.6	1.7	1.0	1.0			571	
12/29	一	南瓜飯	滷雞翅 雞翅	白菜魚羹 大白菜 魚羹 胡蘿蔔 木耳	有機菠菜	味噌海芽湯 味噌 洋蔥 乾海芽	4.0	3.3	1.6	1.0	1.0			607	
12/30	二	有機白飯	蟻油肉片 豬肉 高麗菜 杏鮑菇 洋蔥 蒜泥	翡翠蒸蛋 雞蛋 油菜	有機黑葉白菜	海結蘿蔔湯 白蘿蔔 海帶結 薑絲	4.0	2.7	1.6	1.0	1.0			574	
12/31	三	麥片飯	親子丼 雞肉 高麗菜 雞蛋 洋蔥	紹子豆腐 豆腐 洋蔥 豬肉 胡蘿蔔 玉米	油菜	南瓜玉米湯 南瓜 馬鈴薯 玉米 大骨	4.4	2.9	1.2	1.0				543	

#週二菜單為課輔班適用。

○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

節氣時光 大雪|冬至

「大雪」節氣約在每年國曆的12月7日或8日，所謂「時積陰為雪，至此栗烈而大，過於小雪，故名『大雪』」。（栗烈：凜冽，形容嚴寒）雖然台灣處於亞熱帶氣候，不會看見大雪紛飛的景象，不過從字面上來看，可以明顯地感受到小雪過後氣溫帶來的變化。此時一波波來襲的寒流往往會引起大家的關注，因為寒流不僅會讓農作物、養殖漁業遭受寒害，抵抗力較弱的小朋友和老人家也容易感冒或凍傷，因此千萬要注意保暖。

除了寒流以外，冬天的氣候也容易受到鋒面影響而有下雨的情形，不過雨勢多集中在北部與東部地區，因此冬季常是中南部水庫鬧水荒的季節。俗諺說：「冬天雨，卡貴麻油」，意思是指冬天的雨水比麻油還貴，就是形容形容冬天的雨非常珍貴。

儘管冬天給人大地蕭條的感覺，但在寒冷的天氣裡，梅花、茶花可是越冷越開花！休耕田中也廣植各色花卉，準備作為來年的綠肥，不僅為冷颼颼的寒冬增添朝氣，近年更成為冬季熱門的農村賞花海旅遊活動！此時也是杭菊盛開的季節，由苗栗銅鑼在11月中先起跑，黃、白、粉三色相映成趣的花海，每年都吸引眾多遊客慕名前來賞花；接著12月台東知本、太麻里接棒，由於氣候的關係，台東杭菊的花期較晚，但可持續到12月底。在滿足了視覺上的饗宴後，再來杯溫熱的杭菊花茶，不失為冬季最棒的享受！

這個時節也正逢落花生的採收期，走在街頭能看見攤車上堆成如小山丘般香噴噴、熱騰騰的花生，喜愛吃花生的朋友可千萬別錯過！另外，俗諺說「大雪大到」，守信用的烏魚在大雪時節大批來報到，不僅樂了捕魚的討海人，更讓饕客大飽口福！

資料來源: 食農教育資訊整合平台