

臺北市西園國民小學115年03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	油脂子類與堅果	水果類	乳品類	豆漿	熱量
3/2	一	麥片飯	香菇蘿蔔滷肉 豬肉,白蘿蔔, 胡蘿蔔,香菇	玉米蒸蛋 雞蛋,玉米	有機高麗菜	海芽味噌湯 乾海芽,洋蔥	4.5	2.6	1.4	1.0	1.0			598
3/3	二	有機白飯	椒鹽魚丁 水鯊魚,馬鈴薯,地瓜	甘藍炒甜不辣 高麗菜,甜不辣, 木耳,胡蘿蔔,豬肉	有機味美菜	酸辣湯 豆腐,白蘿蔔, 胡蘿蔔,木耳	4.9	3.0	1.6	2.0	1.0			698
3/4	三	胚芽飯	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯, 胡蘿蔔,洋蔥	脆炒雙芽 綠豆芽,豆干, 胡蘿蔔,乾海芽	大白菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜,大骨	4.7	2.5	1.6	1.0				552
3/5	四	特餐	香菇麵線 紅麵線,有機香菇, 胡蘿蔔,脆筍絲, 豬肉,雞蛋	古早味豬排 豬里肌	有機荷葉白菜	豆沙包 豆沙包	5.0	2.1	1.2	1.0	1.0			601
3/6	五	五穀飯	麻油雞 雞肉,高麗菜,米血,薑	干炒肉絲 豆干,豬肉,胡蘿蔔, 木耳,青蔥	油菜	魚乾蘿蔔湯 白蘿蔔,小魚干	4.7	3.5	1.4	1.0	1.0			662
3/9	一	芝麻飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚	鮮蔬肉片 青花椰,花椰菜, 有機杏鮑菇,胡蘿蔔,豬肉	有機山東大白菜	玉米濃湯 馬鈴薯,玉米, 三色豆, 玉米醬罐頭,奶粉	4.5	2.0	1.6	1.0	1.0			570
3/10	二	有機白飯	豆乳雞 雞肉,地瓜, 九層塔,蒜	香菇蒸蛋 液體蛋,香菇	有機小白菜	結頭黑輪湯 結頭菜,黑輪,大骨	5.0	3.0	1.0	1.0		0.8		705
3/11	三	小米飯	芋頭燒肉 豬肉,白蘿蔔, 胡蘿蔔,芋頭	黃瓜燴鮮菇 大黃瓜,木耳,胡蘿蔔, 香菇,杏鮑菇,豬肉	莪白菜	白菜木耳湯 大白菜,木耳,大骨	4.7	2.0	2.1	1.0				537
3/12	四	糙米飯	三杯雞 雞肉,豆干,胡蘿蔔, 薑,九層塔	玉米肉茸 玉米,馬鈴薯, 胡蘿蔔,豬肉	有機山萵苣	綠豆雙Q湯 綠豆,地瓜圓,QQ圓	5.0	2.7	1.0	1.0	1.0			629
3/13	五	蕎麥飯	泡菜肉片 豬肉,大白菜, 胡蘿蔔,洋蔥,薑,蒜	老皮嫩肉 豆腐,紅椒,青蔥,蒜	青江菜	海芽蛋花湯 乾海芽,雞蛋	4.5	3.0	1.3	2.0	1.0			663

○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115年03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	油脂子類與堅果	水果類	乳品類	豆漿	熱量
3/16	一	地瓜飯	塔香肉燥 豬肉,豆干,九層塔, 青蔥,蒜	什錦高麗 高麗菜,液體蛋, 玉米,木耳,胡蘿蔔	有機油江菜	南瓜濃湯 南瓜,馬鈴薯,洋蔥	4.8	2.9	1.0	1.0	1.0			626
3/17	二	有機白飯	香濃咖哩豬 豬肉,馬鈴薯, 胡蘿蔔,洋蔥	綜合滷味 白蘿蔔,大溪豆干, 甜不辣,胡蘿蔔,海帶結	有機福山高苣	紫菜蛋花湯 雞蛋,紫菜	4.7	2.0	1.4	1.0	1.0			579
3/18	三	燕麥飯	蔥爆雞丁 雞肉,豆薯,紅椒,洋蔥	蜜汁三寶 豆干,地瓜, 杏鮑菇,白芝麻	高麗菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜,薑	4.8	3.0	1.5	1.0				584
3/19	四	胚芽飯	香酥魚排 旗魚排	南瓜炒蛋 雞蛋,南瓜,玉米,毛豆	有機A菜	鮮蔬湯 高麗菜,洋蔥, 金針菇,大骨	4.8	2.4	1.1	2.0	1.0			646
3/20	五	糙米飯	BBQ雞丁 雞肉,馬鈴薯, 胡蘿蔔,洋蔥	肉末粉絲 高麗菜,冬粉,木耳, 胡蘿蔔,豬肉	小白菜	豆腐味噌湯 豆腐,洋蔥	4.9	2.5	1.6	1.0	1.0			626
3/23	一	南瓜飯	親子丼 雞肉,高麗菜, 雞蛋,洋蔥	肉末冬瓜 冬瓜,紅蘿蔔, 香菇,豬肉,毛豆	有機白松菜	榨菜豆芽湯 綠豆芽,榨菜,大骨	4.6	2.3	1.9	1.0	1.0			601
3/24	二	有機白飯	香烤翅腿 (1人2隻) 翅腿	蕃茄炒蛋 雞蛋,蕃茄,豆腐	有機荷葉白菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔,魚丸	4.5	2.9	1.2	1.0	1.0		1.0	693
3/25	三	麥片飯	瓜仔肉 豬肉,豆薯, 洋蔥	花椰豆干 青花椰,花椰菜, 肉片,胡蘿蔔	莪白菜	紫菜味噌湯 黃豆芽,紫菜	4.5	2.0	1.9	1.0				518
3/26	四	蕎麥飯	黑胡椒豬柳 豬肉,白蘿蔔, 胡蘿蔔,洋蔥	沙茶凍豆腐 大白菜,凍豆腐, 胡蘿蔔,木耳	有機福山高苣	黃金金茸湯 大黃瓜,金針菇,大骨	4.5	2.2	2.0	1.0	1.0			591
3/27	五	五穀飯	馬鈴薯燉肉 豬肉,馬鈴薯,胡蘿蔔	咖哩豆腐 豆腐,高麗菜, 胡蘿蔔,洋蔥	青江菜	玉米蛋花湯 玉米,雞蛋	4.9	3	1.2	1.0	1.0			616
3/30	一	小米飯	香酥卜肉條 豬肉,馬鈴薯, 地瓜,蒜,九層塔	韓式豆腐煲 高麗菜,豆腐,寬粉, 洋蔥,胡蘿蔔	有機黑葉白菜	海結蘿蔔湯 白蘿蔔,海帶結,薑	4.8	2.1	1.2	2.0	1.0			632
3/31	二	紅義大利麵 義大利麵,蕃茄,洋蔥, 玉米,胡蘿蔔, 有機杏鮑菇,豬肉	迷迭香雞腿 雞腿	麥克雞塊 (1人1塊) 麥克雞塊	有機油江菜	冬瓜珍珠 冬瓜糖,粉圓	5.0	3.0	1.2	2.0	1.0			695

#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

### 彩虹蔬果護眼術：讓你的眼睛不喊累

現代生活離不開手機、平板與電腦，但長時間盯著螢幕，藍光會讓眼睛疲勞、乾澀，甚至影響視力。想要保護眼睛，其實不用先買保健品，只要吃對「護眼蔬果」就能幫忙喔！

一、什麼是葉黃素？

是一種天然的「抗氧化物」，能過濾藍光、保護視網膜。身體不能自己製造，一定要從食物補充。

二、搭配「玉米黃素」效果更升級

葉黃素 + 玉米黃素是眼睛的黃金組合。兩者都存在深綠色與橘黃色蔬果中，搭配攝取效果更佳。

三、10種超強護眼蔬果

深綠色蔬菜：菠菜、羽衣甘藍、豌豆、櫛瓜、綠花椰菜、青椒

橘黃紅色蔬果：南瓜、紅蘿蔔、玉米、紅黃椒、柳橙

(這些蔬果都富含葉黃素或玉米黃素！)

四、護眼蔬果這樣吃最聰明

葉黃素是脂溶性營養素，炒、煮、燉都能提升吸收率。像「紅蘿蔔炒蛋」、「南瓜湯」、「玉米蔬菜炒」都是簡單又護眼的菜色。每天至少吃一份深綠蔬菜 + 一份橘黃色水果，彩虹蔬果吃越多、保護越強！

五、3C使用記得護眼小習慣

1.與螢幕保持 30 公分距離。

2.每 30 分鐘休息 10 分鐘。

3.光線要充足，不要在太暗的地方看螢幕。

想要眼睛亮晶晶、看得更清楚？從今天開始，把彩虹蔬果吃起來，搭配良好用眼習慣，3C 也能用得更健康！

資料來源：食農教育資訊整合平台