

臺北市西園國民小學115年05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
5/4	一	小米飯	豆乳雞 雞肉,馬鈴薯 地瓜,九層塔,蒜	關東煮 白蘿蔔,油豆腐, 紅蘿蔔,米血糕,香菇	有機 黑葉白菜	黃芽金茸湯 黃豆芽,金針菇 紅蘿蔔	4.4	2.4	1.4	2.0	1.0			625
5/5	二	有機 白飯	瓜仔雞 雞肉,豆薯,紅蘿蔔 洋蔥,醃漬醬瓜	海芽蒸蛋 液體蛋(友善蛋) 乾海芽	有機 高麗菜	地瓜QQ湯 地瓜,QQ圓 冬瓜糖磚	4.3	3.0	1.3	1.5	1.0			626
5/6	三	糙米飯	香菇肉燥 豬肉,豆干,洋蔥 香菇,紅蔥頭	冬瓜燴貢丸 冬瓜,貢丸 紅蘿蔔,木耳	TAP 大陸妹	鮮蔬湯 高麗菜,金針菇 大骨	4.2	2.2	1.6	1.5				523
5/7	四	特餐	什錦蛋炒飯 高麗菜,液體蛋,豬肉 紅蘿蔔,洋蔥,玉米粒 有機杏鮑菇,毛豆	椒鹽魚排×1 (一人一片) 水鯊魚	有機 油江菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜,大骨	4.5	2.1	1.3	2.0	1.0			613
5/8	五	蕎麥飯	匈牙利燉肉 豬肉,馬鈴薯,洋蔥 大番茄	沙茶油腐煲 油豆腐,寬粉,綠豆芽 木耳,豬肉,紅蘿蔔	TAP 青江菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔,紅蘿蔔 大骨	4.4	3.0	1.2	1.5	1.0			631
5/11	一	校慶補假												0
5/12	二	有機 白飯	虱目魚柳條×3 (一人3條) 調理虱目魚柳條	咖哩洋芋 馬鈴薯,豆腐,洋蔥 紅蘿蔔,豬肉	有機 小松菜	大滷湯 高麗菜,脆筍絲 紅蘿蔔,有機黑木耳	4.5	2.4	1.2	2.0	1.0			627
5/13	三	胚芽飯	油淋蔥雞 雞肉,豆薯,紅蘿蔔 洋蔥,青蔥	家鄉滷味 大溪豆干,白蘿蔔 海帶結,甜不辣,紅蘿蔔	CAS 高麗菜	海芽蛋花湯 雞蛋,乾海芽	4.2	2.5	1.4	1.5				534
5/14	四	玉米飯	黑胡椒豬柳 豬肉,綠豆芽,紅蘿蔔	菜脯炒蛋 液體蛋,洋蔥 菜脯,毛豆仁	有機 青松菜	綠豆西谷米 綠豆,西谷米	4.5	3.0	1.2	1.5	1.0	0.8		704
5/15	五	燕麥飯	三杯雞 雞肉,杏鮑菇,高麗菜 紅蘿蔔,九層塔,薑	老皮嫩肉 豆腐,紅椒 大蒜,青蔥	TAP 大陸妹	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑,大骨	4.2	3.0	1.3	2.0	1.0			642

○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05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
5/18	一	芝麻飯	薑燒肉片 豬肉,高麗菜 洋蔥,紅蘿蔔,薑	玉米花椰 青花菜,白花菜 玉米粒,豬肉	有機 黑葉白菜	番茄蛋花湯 大番茄,洋蔥,雞蛋	4.2	2.3	1.5	1.5		0.8		646
5/19	二	特餐	日式炒烏龍麵 高麗菜,液體蛋 玉米粒,洋蔥,紅蘿蔔 有機木耳,豬肉	烤雞腿×1 (一人一支) 雞棒腿	有機 白莧菜	味噌豆腐湯 豆腐	4.7	2.0	1.4	1.5	1.0			602
5/20	三	糙米飯	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯 洋蔥,紅蘿蔔	鐵板豆芽 綠豆芽,豆干 洋蔥,豬肉,紅蘿蔔	ATP 油菜	海結蘿蔔湯 白蘿蔔,海帶結 大骨	4.4	2.3	1.5	1.5				540
5/21	四	紫米飯	宜蘭卜肉 豬肉,地瓜,大蒜	鮮蔬炒蛋 液體蛋,高麗菜 玉米粒,紅蘿蔔	有機 味美菜	冬瓜魚丸湯 冬瓜,魚丸	4.2	3.0	1.2	2.0	1.0			639
5/22	五	胚芽飯	黃悶雞 雞肉,白蘿蔔 紅蘿蔔,青椒	沙茶凍腐 凍豆腐,豆干,青花菜 木耳,紅蘿蔔	TAP 莪白菜	鮑瓜大骨湯 鮑瓜,大骨	4.1	3.0	1.6	1.5	1.0			620
5/25	一	小米飯	豆瓣雞 雞肉,豆干,紅蘿蔔	香菇蒸蛋 液體蛋,香菇	有機 空心菜	黃瓜黑輪湯 大黃瓜,黑輪,大骨	4.1	3.0	1.2	1.5	1.0			610
5/26	二	有機 白飯	香濃咖哩豬 豬肉,馬鈴薯 紅蘿蔔,洋蔥	鮮蔬凍腐 高麗菜,凍豆腐 紅蘿蔔,木耳,玉米粒	有機 小松菜	紫菜蛋花湯 雞蛋,紫菜	4.2	2.8	1.4	1.5	1.0			611
5/27	三	蕎麥飯	咕咾雞 雞肉,豆薯,洋蔥 大番茄,鳳梨罐頭	雙花肉片 青花菜,白花菜 紅蘿蔔,木耳,豬肉	TAP 青江菜	金茸冬瓜湯 冬瓜,金針菇,大骨	4.0	2.3	1.6	2.0				537
5/28	四	燕麥飯	滷豬排×1 (一人一片) 里肌豬排	肉末玉米 馬鈴薯,玉米粒 豬肉,紅蘿蔔,青蔥	有機 小白菜	酸辣湯 豆腐,脆筍絲 紅蘿蔔,木耳	4.3	2.3	1.2	1.5		0.8		645
5/29	五	五穀飯	塔香魚丁 水鯊魚,地瓜,九層塔	黃瓜培根 大黃瓜,紅蘿蔔 洋蔥,培根	TAP 油菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔,玉米粒 大骨	4.3	2.3	1.4	2.0	1.0			613

#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

🌱 豆家族大集合！你吃對了嗎？

你知道嗎？「豆」看起來都差不多，但其實營養差很大！如果吃錯種類，可能會讓身體吸收不均衡喔！

一、澱粉豆：吃太多飯要減少

像是紅豆、綠豆、花豆、皇帝豆、豌豆仁，這些吃起來鬆鬆綿綿的豆子，其實屬於「澱粉豆」。它們和地瓜、玉米、南瓜一樣，主要提供的是「熱量」！

如果這餐有吃紅豆湯或豆子料理，白飯就要少吃一點喔！

二、蛋白質豆：長高長壯好幫手

真正富含蛋白質的是：黃豆、黑豆、毛豆！它們是「豆魚蛋肉類」的一員，可以幫助你長肌肉、修復身體。常見食物如豆腐、豆乾、豆漿等。

毛豆飯、豆漿+早餐，都是營養滿分的吃法！

三、蔬菜豆：高纖低熱量

像是四季豆、荷蘭豆、甜豆，連豆莢一起吃的豆子，屬於「蔬菜豆」。特點就是膳食纖維多能幫助排便、熱量低，吃多也不怕胖！

四、油脂豆：好吃但要節制

像花生，其實不是蛋白質豆，而是「油脂豆」。雖然含有好油脂，對心臟有幫助，但熱量高！

建議一天大約吃10顆左右就夠了，別一口接一口喔！

記得以上重點才能聰明吃豆豆，營養更均衡，身體更健康喔！

資料來源：食農教育資訊整合平台

臺北市西園國民小學115年05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	油脂與堅果類	水果類	乳品類	豆漿	熱量
5/4	一	小米飯	豆乳雞 雞肉,馬鈴薯 地瓜,九層塔,蒜	關東煮 白蘿蔔,油豆腐, 紅蘿蔔,米糕,香菇	有機 黑葉白菜	黃芽金茸湯 黃豆芽,金針菇 紅蘿蔔	4.9	2.4	1.4	2.0	1.0			660
5/5	二	有機 白飯	瓜仔雞 雞肉,豆薯,紅蘿蔔 洋蔥,醃漬醬瓜	海芽蒸蛋 液體蛋(友善蛋) 乾海芽	有機 高麗菜	地瓜QQ湯 地瓜,QQ圓 冬瓜糖磚	4.8	3.0	1.3	1.5	1.0			661
5/6	三	糙米飯	香菇肉燥 豬肉,豆干,洋蔥 香菇,紅頭頭	冬瓜燴貢丸 冬瓜,貢丸 紅蘿蔔,木耳	TAP 大陸妹	鮮蔬湯 高麗菜,金針菇 大骨	4.7	2.2	1.6	1.5				558
5/7	四	特餐	什錦蛋炒飯 高麗菜,液體蛋,豬肉 紅蘿蔔,洋蔥,玉米粒 有機杏鮑菇,毛豆	椒鹽魚排×1 (一人一片) 水鯊魚	有機 油江菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜,大骨	5.0	2.1	1.3	2.0	1.0			648
5/8	五	蕎麥飯	匈牙利燉肉 豬肉,馬鈴薯,洋蔥 大番茄	沙茶油腐煲 油豆腐,寬粉,綠豆芽 木耳,豬肉,紅蘿蔔	TAP 青江菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔,紅蘿蔔 大骨	4.9	3.0	1.2	1.5	1.0			666
5/11	一	校慶補假												
5/12	二	有機 白飯	虱目魚柳條×3 (一人3條) 調理虱目魚柳條	咖哩洋芋 馬鈴薯,豆腐,洋蔥 紅蘿蔔,豬肉	有機 小松菜	大滷湯 高麗菜,脆筍絲 紅蘿蔔,有機黑木耳	4.8	2.4	1.2	2.0	1.0			648
5/13	三	胚芽飯	油淋蔥雞 雞肉,豆薯,紅蘿蔔 洋蔥,青蔥	家鄉滷味 大溪豆干,白蘿蔔 海帶結,甜不辣,紅蘿蔔	CAS 高麗菜	海芽蛋花湯 雞蛋,乾海芽	4.7	2.5	1.4	1.5				569
5/14	四	玉米飯	黑胡椒豬柳 豬肉,綠豆芽,紅蘿蔔	菜脯炒蛋 液體蛋,洋蔥 菜脯,毛豆仁	有機 青松菜	綠豆西谷米 綠豆,西谷米	4.7	3.0	1.2	1.5	1.0		0.8	718
5/15	五	燕麥飯	三杯雞 雞肉,杏鮑菇,高麗菜 紅蘿蔔,九層塔,薑	老皮燉肉 豆腐,紅椒 大蒜,青蔥	TAP 大陸妹	薑絲冬瓜湯 冬瓜,薑,大骨	4.7	3.0	1.3	2.0	1.0			677

○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05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	油脂與堅果類	水果類	乳品類	豆漿	熱量
5/18	一	芝麻飯	薑燒肉片 豬肉,高麗菜 洋蔥,紅蘿蔔,薑	玉米花椰 青花菜,白花菜 玉米粒,豬肉	有機 黑葉白菜	番茄蛋花湯 大番茄,洋蔥,雞蛋	4.7	2.3	1.5	1.5		0.8		681
5/19	二	特餐	日式炒烏龍麵 高麗菜,液體蛋 玉米粒,洋蔥,紅蘿蔔 有機木耳,豬肉	烤雞腿×1 (一人一支) 雞棒腿	有機 白莧菜	味噌豆腐湯 豆腐	5.0	2.0	1.4	1.5	1.0			623
5/20	三	糙米飯	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯 洋蔥,紅蘿蔔	鐵板豆芽 綠豆芽,豆干 洋蔥,豬肉,紅蘿蔔	ATP 油菜	海結蘿蔔湯 白蘿蔔,海帶結 大骨	4.9	2.3	1.5	1.5				575
5/21	四	紫米飯	宜蘭卜肉 豬肉,地瓜,大蒜	鮮蔬炒蛋 液體蛋,高麗菜 玉米粒,紅蘿蔔	有機 味美菜	冬瓜魚丸湯 冬瓜,魚丸	4.7	3.0	1.2	2.0	1.0			674
5/22	五	胚芽飯	黃悶雞 雞肉,白蘿蔔 紅蘿蔔,青椒	沙茶凍腐 凍豆腐,豆干,青花菜 木耳,紅蘿蔔	TAP 莖白菜	匏瓜大骨湯 匏瓜,大骨	4.6	3.0	1.6	1.5	1.0			655
5/25	一	小米飯	豆瓣雞 雞肉,豆干,紅蘿蔔	香菇蒸蛋 液體蛋,香菇	有機 空心菜	黃瓜黑輪湯 大黃瓜,黑輪,大骨	4.6	3.0	1.2	1.5	1.0			645
5/26	二	有機 白飯	香濃咖哩豬 豬肉,馬鈴薯 紅蘿蔔,洋蔥	鮮蔬凍腐 高麗菜,凍豆腐 紅蘿蔔,木耳,玉米粒	有機 小松菜	紫菜蛋花湯 雞蛋,紫菜	4.7	2.8	1.4	1.5	1.0			646
5/27	三	蕎麥飯	咕咾雞 雞肉,豆薯,洋蔥 大番茄,鳳梨罐頭	雙花肉片 青花菜,白花菜 紅蘿蔔,木耳,豬肉	TAP 青江菜	金茸冬瓜湯 冬瓜,金針菇,大骨	4.5	2.3	1.6	2.0				572
5/28	四	燕麥飯	滷豬排×1 (一人一片) 里肌豬排	肉末玉米 馬鈴薯,玉米粒 豬肉,紅蘿蔔,青蔥	有機 小白菜	酸辣湯 豆腐,脆筍絲 紅蘿蔔,木耳	4.8	2.3	1.2	1.5		0.8		680
5/29	五	五穀飯	塔香魚丁 水鯊魚,地瓜,九層塔	黃瓜培根 大黃瓜,紅蘿蔔 洋蔥,培根	TAP 油菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔,玉米粒 大骨	4.8	2.3	1.4	2.0	1.0			648

#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

🌱 豆豆家族大集合！你吃對了嗎？

你知道嗎？「豆」看起來都差不多，但其實營養差很大！如果吃錯種類，可能會讓身體吸收不均衡喔！

一、澱粉豆：吃太多飯要減少

像是紅豆、綠豆、花豆、皇帝豆、豌豆仁，這些吃起來鬆鬆綿綿的豆子，其實屬於「澱粉豆」。它們和地瓜、玉米、南瓜一樣，主要提供的是「熱量」！

如果這餐有吃紅豆湯或豆子料理，白飯就要少吃一點喔！

二、蛋白質豆：長高長壯好幫手

真正富含蛋白質的是：黃豆、黑豆、毛豆！它們是「豆魚蛋肉類」的一員，可以幫助你長肌肉、修復身體。常見食物如豆腐、豆乾、豆漿等。

毛豆飯、豆漿+早餐，都是營養滿分的吃法！

三、蔬菜豆：高纖低熱量

像是四季豆、荷蘭豆、甜豆，連豆莢一起吃的豆子，屬於「蔬菜豆」。特點就是膳食纖維多能幫助排便、熱量低，吃多也不怕胖！

四、油脂豆：好吃但要節制

像花生，其實不是蛋白質豆，而是「油脂豆」。雖然含有好油脂，對心臟有幫助，但熱量高！

建議一天大約吃10顆左右就夠了，別一口接一口喔！

記得以上重點才能聰明吃豆豆，營養更均衡，身體更健康喔！

資料來源: 食農教育資訊整合平台