

臺北市西園國民小學115年06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	果種子與堅	油脂類	水果類	乳品類	豆漿	熱量
6/1	一	小米飯	椒鹽魚丁 水鯊魚.馬鈴薯. 地瓜.九層塔	海芽炒蛋 液體蛋.玉米粒. 洋蔥.紅蘿蔔.乾海芽	有機白莧菜	冬瓜魚丸湯 冬瓜.魚丸	4.8	2.5	1.3	2.0	1.0				656
6/2	二	有機白飯	瓜仔肉 豬肉.豆干. 洋蔥.醃漬醬瓜	雙花肉片 青花椰.白花椰. 豬肉.紅蘿蔔	有機黑葉白菜	黃瓜玉米湯 大黃瓜.紅蘿蔔. 玉米粒	4.5	2.4	1.4	1.5	0.0	0.8			670
6/3	三	糙米飯	黑胡椒豬柳 豬肉.綠豆芽. 洋蔥.紅椒.大蒜	螞蟻上樹 粉絲.高麗菜. 紅蘿蔔.豬肉.木耳	油菜	紫菜豆腐湯 豆腐.紫菜	5.0	2.3	1.3	1.5	0.0				577
6/4	四	特餐	茄汁豆腐哨子麵 洋蔥.豬肉.玉米粒. 豆腐.紅蘿蔔.大番茄	炸雞腿×1 雞棒腿	有機空心菜	味噌蔬菜湯 高麗菜.金針菇	5.0	2.2	1.3	2.0	1.0				654
6/5	五	雜糧飯	薑汁肉片 豬肉.白蘿蔔.紅蘿蔔. 洋蔥.薑.青蔥	客家小炒 豆干.紅蘿蔔. 豬肉.魷魚.青蔥	高麗菜	南瓜濃湯 馬鈴薯.南瓜.洋蔥	4.7	3.0	1.2	1.5	1.0				652
6/8	一	地瓜飯	冬瓜燉肉 豬肉.有機黑蠔菇.冬瓜.紅 蘿蔔.醃漬醬冬瓜.薑	竹筍炒肉絲 竹筍.豆干. 紅蘿蔔.豬肉.木耳	有機荷葉白菜	番茄蛋花湯 洋蔥.大番茄.雞蛋	4.7	2.4	1.4	1.5	1.0		0.8		690
6/9	二	有機白飯	香酥旗魚排×1 調理旗魚排	香菇蒸蛋 液體蛋.香菇	有機白莧菜	大滷湯 大白菜.豆腐. 紅蘿蔔.木耳	4.6	2.5	1.2	2.0	1.0				640
6/10	三	五穀飯	宮保雞丁 雞肉.豆薯. 杏鮑菇.洋蔥	魚香豆腐 豆腐.豬肉. 玉米粒.木耳.大蒜	大陸妹	紫菜蛋花湯 雞蛋.紫菜	4.7	2.5	1.2	1.5	0.0				564
6/11	四	胚芽飯	咖哩雞 雞肉.馬鈴薯. 紅蘿蔔.洋蔥	黃瓜肉片 大黃瓜.豬肉. 紅蘿蔔.木耳	有機小松菜	鮮蔬金茸湯 高麗菜.金針菇	4.7	2.3	1.4	1.5	1.0				618
6/12	五	燕麥飯	豆乳雞 雞肉.地瓜. 九層塔.大蒜	家鄉滷味 大溪豆干.白蘿蔔. 海帶結.甜不辣.紅蘿蔔	油菜	鰓瓜大骨湯 鰓瓜.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06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	
6/15	一	芝麻飯	蘿蔔滷肉 豬肉、白蘿蔔、 紅蘿蔔、洋蔥	海芽蒸蛋 液體蛋、乾海芽	有機空心菜	綠豆芋圓湯 綠豆、地瓜圓、芋圓	4.8	2.5	1.2	1.5	1.0			631	
6/16	二	特餐	香菇油飯 有機香菇、豬肉、紅蔥 頭、蝦皮	滷豬排×1 里肌肉排	有機黑葉白菜	豆腐味噌湯 豆腐、洋蔥	5.0	2.0	1.4	1.5	1.0			623	
6/17	三	小米飯	香菇肉燥 豬肉、豆薯、洋蔥、 紅蘿蔔、香菇	玉米飽瓜 飽瓜、玉米粒、 木耳、紅蘿蔔	高麗菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑、大骨	4.7	2.3	1.5	1.5	0.0			561	
6/18	四	胚芽飯	鹹酥雞 雞肉、地瓜、杏鮑菇、 九層塔、大蒜	咖哩洋芋 馬鈴薯、洋蔥、豬肉、紅 蘿蔔、毛豆	有機荷葉白菜	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔、黑輪	4.9	2.3	1.2	2.0	0.0	0.8		710	
6/19	五	端午節													
6/22	一	南瓜飯	烤雞腿排×1 雞腿排	番茄炒蛋 液體蛋、豆腐、大番茄	有機小白菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、 大骨	4.6	3.0	1.3	1.5	1.0			647	
6/23	二	有機白飯	豬肉壽喜燒 豬肉、綠豆芽、 紅椒、洋蔥	沙茶凍腐 高麗菜、凍豆腐、豬肉、 木耳、紅蘿蔔	有機空心菜	玉米濃湯 馬鈴薯、玉米粒、三色豆、 玉米醬、奶粉	4.7	2.5	1.3	1.5	1.0			627	
6/24	三	雜糧飯	豆瓣雞 雞肉、豆干、紅蘿蔔、 杏鮑菇	白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔、 金針菇	青江菜	涼薯大骨湯 涼薯、大骨	4.5	2.3	1.5	1.5	0.0			547	
6/25	四	小米飯	匈牙利嫩豬 豬肉、馬鈴薯、 紅蘿蔔、洋蔥	三杯什蔬 白花椰、油豆腐、 甜不辣、杏鮑菇	有機小松菜	紫菜蛋花湯 雞蛋、紫菜	4.6	2.4	1.4	1.5	1.0			617	
6/26	五	糙米飯	沙茶青花雞 雞肉、花椰菜、 白蘿蔔、紅蘿蔔	老皮嫩肉 豆腐、紅椒、 大蒜、青蔥	大陸妹	絲瓜菇菇湯 絲瓜、金針菇、大骨	4.7	2.5	1.2	2.0	1.0			647	
6/29	一	芝麻飯	炸魚薯條 水鯊魚、馬鈴薯、地瓜	南瓜炒蛋 液體蛋、南瓜、 洋蔥、毛豆	有機空心菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜、紅蘿蔔、大骨	4.7	3.0	1.2	2.0	1.0			674	
6/30	二	有機白飯	年糕雞 雞肉、豆干、 年糕、紅蘿蔔	絲瓜燴魚丸 絲瓜、玉米粒、魚丸、 木耳、紅蘿蔔、薑	油菜	珍珠奶茶 粉圓、奶粉	4.7	2.4	1.5	1.5	1.0			626	

#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

歡慶端午 聰明選擇 健康吃粽

粽子是端午節不可或缺的傳統美食，但若未注意食材選擇與攝取方式，容易造成消化不良或血糖波動喔！

吃粽子要注意控制份量，適量攝取最為關鍵。一顆粽子的熱量約為400至700大卡，相當於一份正餐，建議每餐以食用一顆為限，並應適當搭配其他食物來均衡營養。首先是搭配半碗至一碗的青菜，如燙青菜、蘆筍、香菇等，補充膳食纖維；加上一手掌的豆魚蛋肉類，如豆腐、豆乾、蛋、海鮮或瘦肉等補足營養；再配上約一個拳頭大小的水果，透過這樣的搭配，能減緩血糖上升速度、促進腸道健康，讓端午節既能吃得開心，也能吃得安心。

提醒小朋友節慶美食無需禁食，只要聰明選擇、適量享用，每一口都能吃得開心又健康。連假期間不妨走出戶外活動筋骨，如散步、健走或騎乘單車等輕度運動，不僅有助於促進腸胃蠕動、提升新陳代謝，也能舒緩身心。讓我們一起在享受傳統節慶的同時，也為健康加分，過一個快樂、有活力的端午佳節！

資料來源: 食農教育資訊整合平台