

臺北市西園國民小學115年10月 四~六年級午餐菜單																
日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	雜糧類	全穀類	蛋肉類	豆魚類	蔬菜類	堅果油種子類	水果類	乳品類	豆漿	熱量
10/1	四	糙米飯	黑胡椒豬柳 豬肉,綠豆芽, 紅蘿蔔,白蘿蔔	洋蔥玉米炒蛋 雞蛋,洋蔥,玉米粒	有機 小白菜	南瓜濃湯 南瓜,馬鈴薯, 洋蔥	4.6		2.8	1.2	1.5	1.0				634
10/2	五	雜糧飯	瓜仔雞 雞肉,白蘿蔔, 洋蔥,香菇,醃漬醬瓜	螞蟻上樹 高麗菜,粉絲,木耳, 紅蘿蔔,豬肉	青江菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜,大骨	4.7		2.3	1.3	1.5	1.0				616
10/5	一	小米飯	回鍋肉片 豬肉,豆干,洋蔥, 紅蘿蔔,高麗菜	海芽蒸蛋 雞蛋,乾海芽	有機 空心菜	鮑瓜金茸湯 鮑瓜,金針菇, 大骨	4.5		2.8	1.3	1.5	1.0				629
10/6	二	有機 白飯	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯, 紅蘿蔔,洋蔥	木須黃瓜 大黃瓜,黑輪, 玉米粒,木耳	有機 小松菜	白菜蛋花湯 大白菜,雞蛋	4.6		2.4	1.4	1.5	1.0				617
10/7	三	燕麥飯	筍乾燒雞 雞肉,白蘿蔔,筍乾	什錦凍豆腐 高麗菜,凍豆腐, 紅蘿蔔,洋蔥,木耳	大陸妹	冬瓜大骨湯 冬瓜,薑,大骨	4.4		2.5	1.3	1.5	1.0				606
10/8	四	特餐	哨子豆腐烏龍麵 烏龍麵,大番茄, 洋蔥,玉米粒,豆腐, 豬肉,杏鮑菇	椒鹽旗魚排×1 (精選餐) 旗魚	有機 小松菜	紫菜蛋花湯 雞蛋,紫菜	4.8		2.2	1.2	2.0	1.0				637
10/9	五	雙十國慶														
10/12	一	芝麻飯	照燒雞 雞肉,白蘿蔔, 洋蔥,紅蘿蔔	白菜燴魚羹 (有機金針菇) 大白菜,虱目魚羹, 有機金針菇,木耳, 紅蘿蔔,青蔥	有機 味美菜	黃瓜玉米湯 大黃瓜,玉米粒, 大骨	4.4		2.4	1.4	1.5	0.0	0.8			663
10/13	二	有機 白飯	蒜蓉蒸白蝦×3 (精選餐) 白蝦,蒜	番茄炒蛋 雞蛋,豆腐, 大番茄,洋蔥	有機 荷葉白菜	珍珠奶茶 粉圓,全脂奶粉	4.3		2.6	1.3	1.5	1.0				604
10/14	三	糙米飯	香菇肉燥 豬肉,香菇, 洋蔥,豆腐	三杯什錦 百頁豆腐,米血,紅蘿蔔, 海帶結,杏鮑菇,九層塔	油菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔, 大骨	4.4		2.7	1.3	1.5	1.0				617
10/15	四	雜糧飯	親子丼 雞肉,高麗菜, 洋蔥,雞蛋	雙花肉片 綠花椰,白花椰, 豬肉,紅蘿蔔,金針菇	有機 白松菜	酸辣湯 豆腐,筍絲, 紅蘿蔔,木耳	4.5		2.4	1.5	1.5	1.0				612
10/16	五	胚芽飯	蒜泥白肉 豬肉,綠豆芽, 洋蔥,蒜	客家小炒 豆干,紅蘿蔔, 木耳,豬肉,魷魚	大陸妹	海芽蛋花湯 雞蛋,紫菜	4.4		2.6	1.4	1.5	1.0				614
10/19	一	地瓜飯	★腰果雞丁 雞肉,豆干,洋蔥, 紅蘿蔔,腰果	咖哩鮮蔬 馬鈴薯,洋蔥, 青花菜,豆腐,紅蘿蔔	有機 小白菜	冬瓜魚丸湯 冬瓜,魚丸	4.6		2.4	1.3	1.5	1.0				614
10/20	二	特餐	番茄蛋炒飯 有機米,高麗菜, 雞蛋,大番茄,玉米粒, 豬肉,洋蔥	古早味豬排×1 (精選餐) 里肌肉排	有機 小松菜	豆腐味噌湯 豆腐	4.8		2.3	1.3	1.5	1.0			0.8	689
10/21	三	雜糧飯	炸魚薯條 水鯊魚,馬鈴薯,地瓜	柴香蒸蛋 雞蛋	青江菜	金茸白菜湯 大白菜,金針菇, 大骨	4.5		2.5	1.4	2.0	1.0				638

臺北市西園國民小學115年10月 四~六年級午餐菜單																
日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	雜糧類	全穀類	蛋肉類	豆魚類	蔬菜類	堅果油種子類	水果類	乳品類	豆漿	熱量
10/22	四	胚芽飯	雙蘆燒肉 豬肉、白蘆筍、紅蘆筍	黑輪高麗菜 高麗菜、紅蘆筍、黑輪、木耳	有機山菠菜	綠豆QQ 綠豆、QQ圓	4.6		2.3	1.5	1.5	1.0				614
10/23	五	糙米飯	豆瓣雞 雞肉、豆干、紅蘆筍、杏鮑菇	老皮嫩肉 豆腐、紅椒、蒜、青蔥	高麗菜	玉米飽瓜湯 飽瓜、玉米粒	4.5		2.8	1.3	2.0	1.0				652
10/26	一	臺灣光復節														
10/27	二	有機白飯	壽喜燒 豬肉、高麗菜、豆包、紅蘆筍、洋蔥	南瓜炒蛋 雞蛋、南瓜、洋蔥、玉米粒	有機青松菜	魚干蘆筍湯 白蘆筍、小魚干	4.5		2.5	1.3	1.5	1.0				613
10/28	三	糙米飯	香菇雞 雞肉、白蘆筍、香菇	麻婆豆腐 豆腐、洋蔥、紅蘆筍、豬肉、青蔥	小白菜	番茄黃芽湯 大番茄、黃豆芽、大骨	4.4		2.6	1.3	1.5	1.0				611
10/29	四	雜糧飯	香烤雞腿×1 (精選餐) 雞腿	家鄉滷味 白蘆筍、油豆腐、海帶結、紅蘆筍、魚丸	有機荷葉白菜	玉米濃湯 馬鈴薯、玉米粒、三色豆、全脂奶粉、玉米醬罐頭	4.6		2.4	1.3	1.5	0.0	0.8			674
10/30	五	胚芽飯	泡菜肉片 (低年級-白菜肉片) 豬肉、大白菜、紅蘆筍、洋蔥、韓式泡菜	鮮菇冬瓜 冬瓜、紅蘆筍、木耳、金針菇、豬肉	油菜	紫菜蛋花湯 雞蛋、紫菜	4.5		2.3	1.5	1.5	1.0				607

○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

小小一隻蝦
營養大大！

教你如何吃白蝦

(約10~15公分)

白蝦肉質鮮甜、Q彈好吃！跟著步驟一起吃得安全又美味！

1 白蝦怎麼吃？跟著步驟吃！

1 剝蝦殼

抓住蝦頭和蝦尾，把外面的蝦殼剝掉。

剝殼後就可以吃囉！

2 吃蝦肉

白白嫩嫩的蝦肉是主要食用部位，Q彈又鮮甜，可以一口一口慢慢吃。

3 蝦背黑線要不要吃？

黑線(腸線)
蝦背上的黑色線是消化道(腸線)，有些人會把它挑掉。
♥想吃也可以，介意的話就挑掉！

4 蝦頭、蝦腳呢？

學校午餐的白蝦，建議以蝦肉為主要食用部位，蝦殼、蝦腳等較硬的部分不必勉強食用。
蝦頭和蝦腳比較硬，不必吃囉！

5 慢慢吃、細嚼慢嚥

白蝦肉Q彈，記得細嚼慢嚥，不要一口吞！
吃得開心，也更健康！

★小提醒：白蝦的蝦殼、蝦頭和蝦腳可能較硬，食用時請注意，避免噎到。

2 白蝦有哪些營養？

小小白蝦，營養大大！

優質蛋白質

幫助身體生長發育、維持肌肉，是成長中的小朋友很重要的營養素。

長高長壯靠蛋白質！

維生素B12

有助於神經系統正常運作，也參與紅血球的形成。

讓大腦更靈活！

Omega-3脂肪酸

蝦類含有少量Omega-3脂肪酸，可以作為均衡飲食中多元脂肪酸的來源。

有助心臟健康！

硒

具有抗氧化作用，幫助保護細胞、維持身體正常機能。

守護身體健康！

磷

參與骨骼與牙齒的正常生理功能，也是身體重要的礦物質。

幫助骨骼更強壯！