

臺北市西園國民小學115年10月一~三年級午餐菜單

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	堅果油種子與類	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	4.3	2.8	1.2	1.5	1.0					613
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	4.4	2.3	1.3	1.5	1.0					595
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	4.2	2.8	1.3	1.5	1.0					608
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	4.3	2.4	1.4	1.5	1.0					596
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	4.1	2.5	1.3	1.5	1.0					585
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	4.5	2.2	1.2	2.0	1.0					616
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	4.1	2.4	1.4	1.5	0.0	0.8				642
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	4.0	2.6	1.3	1.5	1.0					583
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	4.1	2.7	1.3	1.5	1.0					596
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	4.2	2.4	1.5	1.5	1.0					591
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	4.1	2.6	1.4	1.5	1.0					593
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	4.3	2.4	1.3	1.5	1.0					593
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	4.5	2.3	1.3	1.5	1.0				0.8	668
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	4.2	2.5	1.4	2.0	1.0					617

臺北市西園國民小學115年10月一~三年級午餐菜單

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	堅果油種子與類	水果類	乳品類	豆漿	熱量
10/22	四	胚芽飯	雙蔬燒肉 豬肉.白蘿蔔.紅蘿蔔	黑輪高麗菜 高麗菜.紅蘿蔔. 黑輪.木耳	有機 山菠菜	綠豆QQ 綠豆.QQ圓	4.3	2.3	1.5	1.5	1.0					593
10/23	五	糙米飯	豆瓣雞 雞肉.豆干. 紅蘿蔔.杏鮑菇	老皮嫩肉 豆腐.紅椒.蒜.青蔥	高麗菜	玉米鮑瓜湯 鮑瓜.玉米粒	4.2	2.8	1.3	2.0	1.0					631
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.紅蘿蔔.洋蔥	南瓜炒蛋 雞蛋.南瓜. 洋蔥.玉米粒	有機 青松菜	魚干蘿蔔湯 白蘿蔔.小魚干	4.2	2.5	1.3	1.5	1.0					592
10/28	三	糙米飯	香菇雞 雞肉.白蘿蔔.香菇	麻婆豆腐 豆腐.洋蔥. 紅蘿蔔.豬肉.青蔥	小白菜	番茄黃芽湯 大番茄.黃豆芽. 大骨	4.1	2.6	1.3	1.5	1.0					590
10/29	四	雜糧飯	香烤雞腿×1 (精選餐) 雞腿	家鄉滷味 白蘿蔔.油豆腐. 海帶結.紅蘿蔔.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	4.3	2.4	1.3	1.5	0.0	0.8				653
10/30	五	胚芽飯	泡菜肉片 (低年級-白菜肉片) 豬肉.大白菜. 紅蘿蔔.洋蔥.韓式泡菜	鮮菇冬瓜 冬瓜.紅蘿蔔. 木耳.金針菇.豬肉	油菜	紫菜蛋花湯 雞蛋.紫菜	4.2	2.3	1.5	1.5	1.0					586

○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？



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！



白蝦營養滿分！