

臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單



112 年 2 月

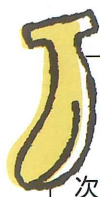


本群組午餐豬肉及豬肉加工品原料原產地：台灣

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	週平均營養量
2/13	2/14	2/15	2/16	2/17	2/18
 紅藜麥飯 三杯雞 肉絲高麗菜 有機時蔬 地瓜芋圓湯 水果	糙米飯 沙茶魚丁 洋蔥炒蛋 有機時蔬 ▲肉羹湯 水果	紫米飯 日式咖哩雞 塔香海茸 有機時蔬 味噌海芽湯 水果	地瓜飯 ★炸豬排*1 開陽白菜 有機時蔬 冬瓜大骨湯 水果	什錦炒烏龍 檸檬雞 時蔬 酸辣湯 水果/豆奶	 麥片飯 豬肉丼 關東煮 有機時蔬 巧達濃湯 水果
2/20	 2/21	 2/22	2/23	2/24	熱量 662 大卡 全穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.3 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 0.2 份/週
小米飯 醋溜魚丁 雙色花椰 有機時蔬 番茄黃芽湯 水果	沙茶肉絲炒飯 ★椒鹽翅小腿*2 有機時蔬 蘿蔔大骨湯  水果/保久乳	胚芽飯 花生燉肉 回鍋干片 時蔬 台式米粉湯 水果	大麥飯 番茄豆包炒蛋 紹子豆腐 有機時蔬 什錦鮮菇湯 水果	燕麥飯 韓式泡菜雞 ▲蘿蔔魚丸 有機時蔬 山粉圓冬瓜露 水果	



◎午餐菜色含有麩質、甲殼類、芒果、花生、堅果、芝麻、大豆、奶、蛋、魚類等及其製品，對其過敏者請至學校網頁最新消息處下載食材明細以避免誤食。
◎本群組午餐由統鮮美食股份有限公司於三興國小中央廚房製作供應。



營養師的叮嚀：

帶皮水果因為是大量清洗，請同學食用前務必再次清洗後再食用。



吃下去的東西多久才會變成大便排出來？

答案：24 小時到 48 小時，也就是說要隔上一天，才會出來。因為光是食物進到小腸，通過小腸的時間就非常的久，因為小腸的長度是身高的六倍，小朋友現在身高約 120 公分-160 公分，小腸就有 720 公分到 1000 公分，根據動物的演化，肉食性動物的小腸大約只有身體的 3 倍，草食性的動物約有 10 倍，而人類約為 6-7 倍，人是雜食性的動物，所以，每天要吃五種蔬菜水果，才符合健康的原則。