



臺北市三興、博愛、福德 國小 學校午餐菜單



112 年 12 月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	週平均營養量
 本群組午餐豬肉及豬肉加工品原料產地：台灣	 整顆的水果食用前請務必再次清洗			12/1	熱量 646 大卡
				大麥飯 義式田園燉雞 酸菜麵腸 有機廣島菜 竹筍湯 水果	五穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.4 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類 0 份/週
12/4	12/5	12/6	12/7	12/8	熱量 641 大卡
 麥片飯 砂鍋魚丁 三杯杏鮑菇 有機小松菜 青菜豆腐湯 水果	 火腿蛋炒飯 醬燒豬排*1 有機蘿蔓萵苣 ▲肉羹湯 水果 保久乳	燕麥飯 山藥紅棗雞 塔香海根 有機 A 菜 台式米粉湯 水果	糙米飯 回鍋肉片 芹菜豆包 有機黑葉白菜 玉米海結湯 水果	紅藜麥飯 泰式綠咖哩雞 脆炒豆芽 炒青江菜 味噌湯 水果	五穀根莖 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 1.0 份/週
12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	熱量 670 大卡
胚芽飯 馬鈴薯燉肉 紅蘿蔔炒蛋 有機味美菜 蘿蔔大骨湯 水果	 蕎麥飯 奶香魚丁 ▲關東煮 有機荷葉白菜 地瓜芋圓湯 水果/豆奶	 地瓜飯 芋香燒雞 肉絲干片 炒油麥菜 金針湯 水果	紫米飯 京醬肉柳 腐皮高麗 有機福山萵苣 香菇冬瓜湯 水果	 泰式炒河粉 義式烤雞排*1 有機菠菜 酸辣湯 水果	五穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.4 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.2 份 奶類 1.0 份/週
12/18	12/19	12/20	12/21	(節能減碳) 12/22	熱量 654 大卡
小米飯 打拋豬肉 蒜香花椰 有機廣島菜 什錦鮮菇湯 水果	麥片飯 ★塔香鹽酥雞 菇炒四季豆 有機高麗菜 羅宋湯 水果	大麥飯 紅燒豬肉 酸甜洋芋 有機 A 菜 海芽蛋花湯 水果	野菇鮮蔬拌飯 泰式魚片*1 有機蘿蔓萵苣 玉米蘿蔓湯 水果	燕麥飯 莎莎醬炒蛋 鮮蔬油腐 炒油菜 紅豆湯圓 水果	五穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.4 份 蔬菜 1.7 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 0.1 份/週
12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	熱量 670 大卡
 茄汁義大利麵 ★炸雞腿*1 有機菠菜 馬鈴薯濃湯 水果 保久乳	胚芽飯 薑汁肉片 魚香炒蛋 有機黑葉白菜 黃瓜排骨湯 水果	糙米飯 糖醋雞丁 泰式寬粉 炒青江菜 蒲瓜大骨湯 水果	 紅藜麥飯 蔥爆肉柳 鮮菇燴白菜 有機 A 菜 番茄黃芽湯 水果	蕎麥飯 鹹冬瓜蒸魚丁 醬燒油腐 有機青松菜 日式牛蒡湯 水果	五穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.3 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類 1.0 份/週

◎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。



營養教育專欄

定量打菜恰恰好



小學生每天要吃 1650~2100 大卡的熱量
那麼在學校的午餐就要吃 575~800 大卡



吃飯時可以利用打菜好工具幫忙
吃到正確的份量喔!
再對照班上打菜貼紙上的份量(下圖)

菜瓢

飯碗

你的拳頭

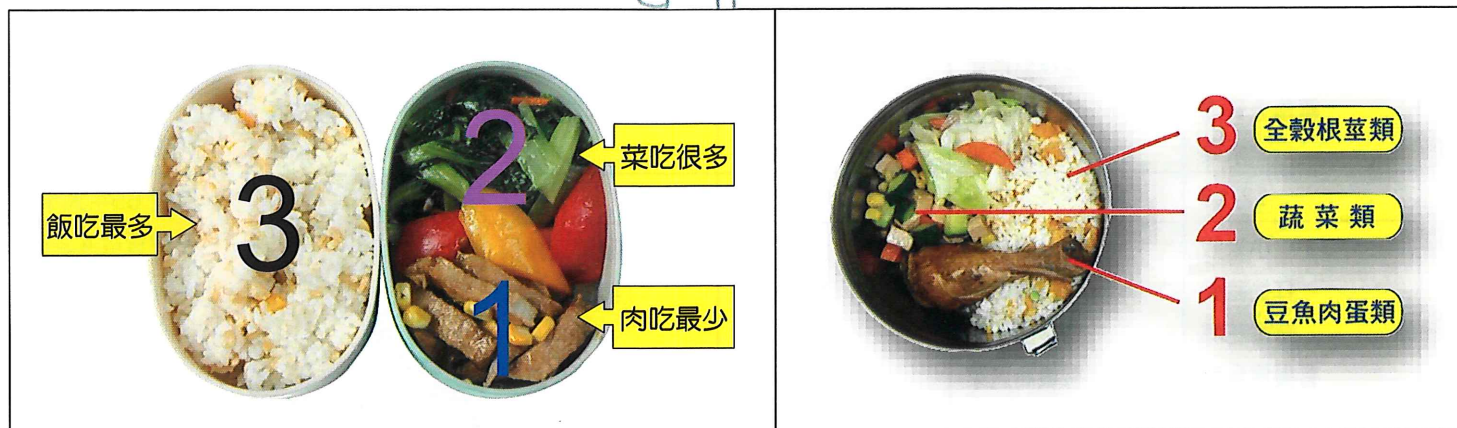
主食 1 碗	主菜 1 支(片)或 1 菜瓢	青菜 1 菜瓢	副菜 1 菜瓢	湯品 料 $\frac{1}{3}$ 碗
 一~三年級 1 滿碗 四~六年級 1 尖碗 約 4~4 $\frac{1}{2}$ 份全穀根莖類	 約 1 $\frac{1}{2}$ ~ 2 份豆魚肉蛋類(及 $\frac{1}{4}$ 份蔬菜類)	 一~三年級 1 滿瓢 四~六年級 1 尖瓢 約 1 ~ 1 $\frac{1}{2}$ 份蔬菜類	 約 $\frac{1}{2}$ 份豆魚肉蛋類及 $\frac{1}{4}$ ~ $\frac{1}{2}$ 份蔬菜類(或 $\frac{1}{3}$ 份全穀根莖類)	 約 $\frac{1}{4}$ 份蔬菜類及 $\frac{1}{3}$ 份全穀根莖類

打菜最佳比例 321



重要!

是體積比



注意

打菜打飯細思量，主食吃滿一碗飯
肉類份量應恰當，豆魚肉蛋一樣好
副菜一個打菜瓢，青菜一瓢再一瓢
定量打菜恰恰好，均衡飲食好度量



小學生一定要知道的營養知識

Q: 豆腐都含有鈣質嗎?

A: 市面_上的_的豆腐_{豆腐}，有_有媽媽_媽在_在市場_場買_買的_的「板_板豆腐_{豆腐}」跟_跟超市_市裡_裡可_可以_以看_看到_到的_的「盒_盒裝_裝豆腐_{豆腐}」，因_因物_物添_添加_加讓_讓豆_豆漿_漿凝_凝結_結成_成豆_豆腐_腐的_的物_物質_質不_不一_一樣_樣，所_所以_以只_只有_有「板_板豆腐_{豆腐}」才_才含_含有_有豐_豐富_富的_的鈣_鈣質_質喔_喔。

