

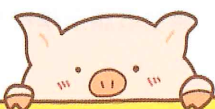
臺北市三興、博愛、福德 國小 學校午餐菜單

113 年 1 月



整顆的水果食用前請務必再次清洗

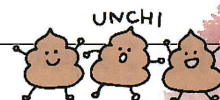
星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	週平均營養量
	1/2	1/3	1/4	1/5	熱量 688 大卡 五穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 2.4 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類 1.2 份/週
	小米飯 麻油雞 起司洋葱蛋 有機小白菜 匈牙利蔬菜湯 水果	麥片飯 粉蒸排骨 香滷凍腐 有機菠菜 四神湯 水果	奶香野菇燉飯 ★酥炸雞翅*1 有機山茼蒿 冬瓜大骨湯 保久乳 水果	香鬆飯 宮保魚丁 肉片花椰 炒油麥菜 味噌豆腐湯 水果	
1/8	1/9	1/10	1/11	1/12	熱量 643 大卡 五穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.3 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 0.2 份/週
糙米飯 沖繩塔可肉 ▲培根高麗 有機荷葉白菜 玉米排骨湯 水果	胚芽飯 沙茶魚丁 魚香四季豆 有機蘿蔓萵苣 番茄黃芽湯 水果	紅藜麥飯 壽喜燒 海帶干絲 炒油菜 綠豆西米露 水果	蕎麥飯 番茄炒蛋 醬燒蘭花干 有機菠菜 鮮菇蔬菜湯 水果	鮮蔬炒板條 椰粉烤雞排*1 有機 A 菜 巧達濃湯 豆奶 水果	
1/15	1/16	1/17	1/18	1/19	熱量 674 大卡 五穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.5 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 1.0 份/週
麥片飯 塔香三杯魚 日式佃煮 有機山茼蒿 番茄蛋花湯 水果	茄汁蛋炒飯 滷豬排*1 有機高麗菜 黃瓜大骨湯 保久乳 水果	大麥飯 腰果雞丁 香菇蒸蛋 有機黑葉白菜 麵線羹 水果	地瓜飯 咖哩豬肉 白菜燴豆皮 有機 A 菜 ▲貢丸湯 水果	紅藜麥飯 ★鹽酥雞 蝦香扁蒲 炒青江菜 山粉圓冬瓜露 水果	



本群組午餐豬肉及豬肉加工品原料產地：台灣

◎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。



問題：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。