

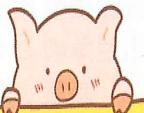


臺北市三興、博愛、福德 國小 學校午餐菜單



113 年 2 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			2/16 小米飯 豆酥魚丁 南瓜炒蛋 有機時蔬 田園蔬菜湯 水果	2/16 番茄肉醬螺旋麵 五香豬排*1 有機時蔬 玉米濃湯 水果
2/19	2/20	2/21	2/22	2/23	熱量 660 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 0.2 份/週
紅藜麥飯 ★椒麻雞 白菜滷 有機時蔬 冬瓜大骨湯 水果	蕎麥飯 歐風奶香魚 紅燒油腐 有機時蔬 番茄黃芽湯 水果	紫米飯 莎莎什蔬燴蛋 ▲關東煮 有機時蔬 芋頭西米露 水果	地瓜飯 南洋咖哩豬 鮑菇花椰 有機時蔬 玉米排骨湯 水果	什錦炒烏龍 蜜汁烤雞排*1 時蔬 味噌海芽湯 豆奶 水果	
2/26	2/27	2/28	2/29		熱量 687 大卡 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 2.3 份 奶類 1.0 份/週
麥片飯 薑汁燒肉 肉絲高麗菜 有機時蔬 地瓜芋圓湯 水果	沙茶肉絲炒飯 ★香橙翅小腿*2 有機時蔬 ▲黃瓜丸片湯 保久乳 水果	228 紀念日 	燕麥飯 砂鍋魚丁 玉米炒蛋 有機時蔬 蒲瓜大骨湯 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。



問題：為何睡覺跟長高有關係？

答案：人的大腦理會分泌一種荷爾蒙，叫做「生長激素」，顧名思義就是會讓人長高的物質。生長激素有 70% 都是在晚上 10 點到深夜 2 點分泌的，所以若是能在晚上 10 點以前入睡，長高的速度會很快，就能在小學階段長到適當的身高。

