

臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單

113 年 4 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
4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	熱量 712 大卡 全穀根莖 4.1 份 蛋豆魚肉 2.6 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 1.0 份/週
燕麥飯 蒜泥白肉 魚香四季豆 有機高麗菜 蘿蔔排骨湯 水果	匈牙利炒飯 滷翅小腿*2 有機油江菜 玉米濃湯 水果	小米飯 沙茶魚丁 紅蘿蔔炒蛋 有機黑葉白菜 金針湯 水果	兒童節放假	清明節放假	
4/8	4/9	4/10	4/11	4/12	熱量 653 大卡 全穀根莖 4.3 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
日式和風拌飯 ★椒鹽魚丁 有機小松菜 青菜蛋花湯 水果	紅藜麥飯 咖哩豬 肉片炒高麗 有機小白菜 黃瓜大骨湯 水果/保久乳	胚芽飯 鹽麵烤雞排*1 海帶干絲 炒油麥菜 麵線羹 水果	大麥飯 打拋豬肉 菜脯香蔥蛋 有機高麗菜 番茄黃芽湯 水果	麥片飯 宮保雞丁 銀芽三絲 有機油江菜 黑糖米苔目甜湯 水果	
4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	熱量 672 大卡 全穀根莖 4.3 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 1.2 份/週
紫米飯 黑胡椒肉柳 ★炸雞塊*2 有機黑葉白菜 什錦鮮菇湯 水果/豆奶	燕麥飯 塔香三杯雞 玉米炒蛋 有機味美菜 田園蔬菜湯 水果	蕎麥飯 粉蒸肉 家常油腐 有機小松菜 榨菜肉絲湯 水果	糙米飯 照燒雞 奶香花椰 有機小白菜 薑絲冬瓜湯 水果	台式炒麵 清蒸鱸魚片*1 炒油菜 味噌湯 水果	
4/22	4/23	4/24	4/25	4/26	熱量 650 大卡 全穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 2.2 份 蔬菜 1.7 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類 0.4 份/週
地瓜飯 起司洋蔥蛋 芹香豆包 有機高麗菜 羅宋湯 水果	麥片飯 咕咾魚丁 蛋酥白菜 有機小松菜 地瓜甜湯 水果	小米飯 蠔油嫩雞 麻婆豆腐 炒青江菜 絲瓜麵線湯 水果	茄汁肉醬義大利麵 蒜香豬排*1 有機小白菜 馬鈴薯濃湯 水果/保久乳	紅藜麥飯 沙嗲炒雞丁 ▲日式佃煮 有機油江菜 竹筍湯 水果	
4/29	4/30	營養師的叮嚀： 帶皮水果請同學食用前務必再次清洗後再食用。			熱量 653 大卡 全穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.5 份 蔬菜 1.8 份 水果 1.0 份 油脂 2.3 份 奶類--份/週
大麥飯 回鍋肉片 什錦黃瓜 有機荷葉白菜 玉米海結湯 水果	胚芽飯 馬鈴薯燉雞 玉米三色 有機山菠菜 ▲蘿蔔貢丸湯 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。

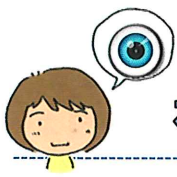


營養健康月刊

NUTRITIONAL, HEALTHY

視力牙齒

開學了，健康中心的阿姨也陸續幫小朋友們測量身高體重以及視力，當然還有牙齒的健康。不論是體重視力還是牙齒，都一定要在這個時候，好好愛惜；這個月我們就要教小朋友如何好好著故自己的身體。



視力

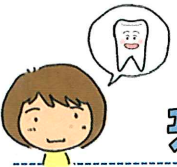


平時多看遠方的山，讓眼睛休息，每次看書超過30分鐘一定要休息10分鐘。還有可以多吃可以讓視力有幫助的黃色、橘色還有紅色的蔬菜跟水果。

對眼睛有幫助的蔬菜



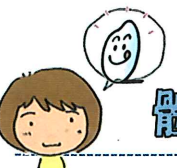
紅蘿蔔 地瓜 南瓜 番茄



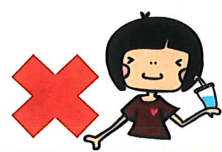
牙齒



有許多小朋友有蛀牙，一定要記得吃完東西或飯後一定要刷牙，若是沒有辦法刷牙，就一定要漱漱口，把在口腔內的的食物清乾淨。另外不要常喝有氣泡的飲料（可樂、汽水）或是太酸的食料（檸檬汁或酸梅），這些食物很容易腐蝕牙齒的琺瑯質。



體重



要使體重在標準範圍內，有幾個好方法：

- 1 均衡飲食——每一種食物都要吃，不要偏食及挑食。
- 2 細嚼慢嚥——吃太快就容易吃太多，所以每一口食物至少要嚼10下才能吞下去。
- 3 不喝含糖飲料——奶茶、可樂及紅茶飲料...等等，熱量都很高，常喝一定會變胖，最好是不要喝。
- 4 每天看電視不要超過1小時，電視看越久越容易變胖。
- 5 每天至少要運動30分鐘，請多多利用下課時間到操場運動。

