

10

OCT
2024

臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單



113 年 10 月

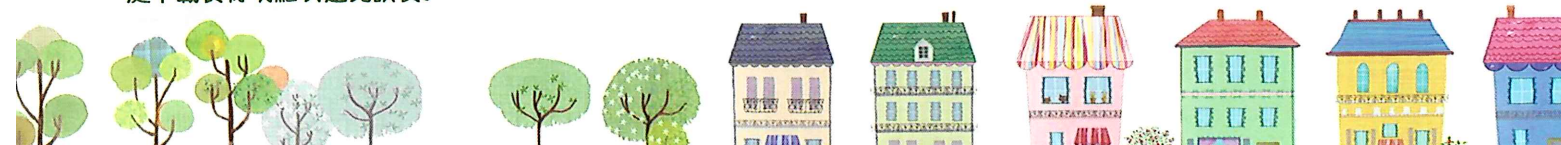


本群組午餐豬肉及豬肉加工品原料原產地：台灣

VEGETABLE

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	週平均營養量
 營養師的叮嚀： 帶皮水果請同學食用前務必清洗後再食用。	10/1  大麥飯 香筍魚丁 絲瓜豆腐煲 有機白莧菜 玉米海結湯 水果	10/2 胚芽飯 洋蔥雞丁 白醬馬鈴薯烘蛋 炒青江菜 黑糖粉圓醇奶 水果	10/3 炸醬麵 越式豬排*1 有機小白菜 羅宋湯  水果/保久乳	10/4 地瓜飯 蔥油雞 ▲黃瓜丸片 有機空心菜 大滷湯 水果	熱量 680 大卡 全穀根莖 4.1 份 蛋豆魚肉 2.5 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類 1 份/週
10/7 蕎麥飯 北海道湯咖哩肉片 木耳炒蛋 有機山菠菜 青菜豆腐湯 水果	10/8 肉絲蛋炒飯 迷迭香雞翅*1 有機黑葉白菜 ▲肉羹湯  水果/豆奶	10/9 小米飯 ★椒鹽魚丁 小魚豆豉干片 有機白莧菜 金針湯 水果	10/10 國慶日放假 	10/11 麥片飯 花生滷豬腳 鮮蔬炒年糕 炒油麥菜 味噌湯 水果	熱量 667 大卡 全穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 2.6 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類 --份/週
10/14 紫米飯 鹽水雞 日式佃煮 有機味美菜 海芽蛋花湯 水果	10/15 燕麥飯 海結燉肉 筍炒三絲 有機荷葉白菜 菇菇蔬菜湯 水果	10/16  紅藜麥飯 馬鈴薯燉雞 泰式寬粉 炒青江菜 肉骨茶湯 水果	10/17 茄汁肉醬義大利麵 ★酥炸豬排*1 有機空心菜 南瓜濃湯 水果	10/18 五穀飯 紅燒青蔥魚 番茄炒蛋 有機油江菜 台式米粉湯 水果	熱量 655 大卡 全穀根莖 4.4 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 --份/週
10/21 海苔香鬆飯 起司洋芋炒蛋 家常油腐 有機小白菜 地瓜芋圓湯 水果	10/22 白米飯 泰式檸檬雞 蛋酥高麗菜 有機小松菜 薑絲冬瓜湯 水果	10/23 大麥飯 蘑菇醬肉柳 塔香海根 有機空心菜 柴魚味噌豆腐湯 水果	10/24 小米飯 砂鍋魚丁 菇炒四季豆 有機黑葉白菜 黃瓜湯 水果	10/25 海苔蛋香炒飯 蜂蜜烤腿排*1 炒油麥菜 竹筍湯  水果	熱量 664 大卡 全穀根莖 4.2 份 蛋豆魚肉 2.5 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.5 份 奶類 0.2 份/週
10/28 日式炒烏龍 糖醋魚片*1 有機油江菜 玉米蘿蔔湯 水果	10/29 糙米飯 香菇肉燥 南瓜炒蛋 有機山菠菜 田園蔬菜湯  水果/保久乳	10/30 麥片飯 宮保雞丁 蝦香扁蒲 炒油菜 洋芋大麥仁湯 水果	10/31  蕎麥飯 和風馬鈴薯燉肉片 白菜滷 有機荷葉白菜 番茄蛋花湯 水果		熱量 698 大卡 全穀根莖 4.5 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 1.0 份/週

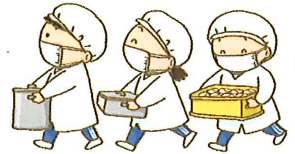
◎午餐菜色含有麩質、甲殼類、芒果、花生、堅果、芝麻、大豆、奶、蛋、魚類等及其製品，對其過敏者請至學校網頁最新消息處下載食材明細以避免誤食。



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)

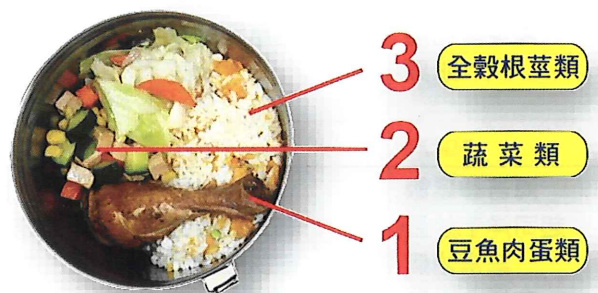
主食	1 碗	主菜	1 支(片)或 1 菜瓢	青菜	1 菜瓢	副菜	1 菜瓢	湯品	料 $\frac{1}{3}$ 碗
一~三年級 1 滿碗 四~六年級 1 尖碗									
約 4~4 $\frac{1}{2}$ 份全穀根莖類	(或)	約 1 $\frac{1}{2}$ ~ 2 份豆魚肉蛋類(及 $\frac{1}{4}$ 份蔬菜類)	一~三年級 1 滿瓢 四~六年級 1 尖瓢	約 1~1 $\frac{1}{2}$ 份蔬菜類	約 $\frac{1}{2}$ 份豆魚肉蛋類及 $\frac{1}{4}$ ~ $\frac{1}{2}$ 份蔬菜類(或 $\frac{1}{6}$ 份全穀根莖類)	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

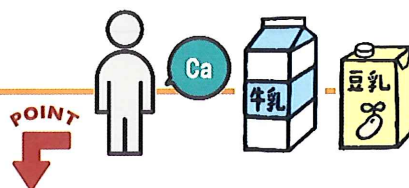
重要!



按照體積比例吃



小學生一定要知道的營養知識



Q：豆漿含有鈣質，可以取代牛奶嗎？

A：每天要喝牛奶是為了獲得牛奶裡面的鈣質，來幫助維持身體的骨骼強壯以及滿足身體內平衡的需要；豆漿雖然也常拿來當作早餐飲品，但其實豆漿的原料黃豆卻是鈣質含量很低的食物，因此豆漿是無法取代牛奶所提供的營養；目前市面上所謂的高鈣豆漿則是以加工方式將鈣質添加進豆漿，讓喝牛奶會有不舒服症狀的人，有機會也能攝取足夠的鈣質。

